

alex martins

DIALOGOS

ENTRE VIRTUDES E
CONTRADIÇÕES

Diálogos entre Virtudes e Contradições

ALEX MARTINS

dezembro 2024

O objetivo deste livro é apresentar reflexões profundas sobre a vida, a sociedade e o comportamento humano por meio de envolventes diálogos perspicazes e antagônicos entre as virtudes e os vícios personificados em personagens tais como: a Sabedoria, a Ignorância, a Ansiedade, a Paciência, a Felicidade, a Ganância, a Verdade e a Dissimulação.

Imagine que você está em um café filosófico à mesa redonda, ouvindo, na condição de convidado ou convidada, diferentes pessoas conversando e compartilhando suas experiências incríveis e pontos de vista diferentes sobre as relações humanas e modo de bem-viver. Incrível, concorda?

Pois é... Assim é este livro.

Então, aproveite o ambiente para ver também os diálogos inusitados entre a Prudência e a Incerteza; a Fidelidade e a Luxúria; a Coragem e o Medo; o Discernimento e a Manipulação; e muitas outras vozes educativas, cativantes e bastante reflexivas como, por exemplo, a da dona Gratidão, do senhor Amor, da Esperança, do Perdão e da Perseverança que oferecem os seus conselhos e as suas perspectivas ao caro leitor ou à nobre leitora para lidar ainda melhor com os desafios da vida e sobre como agir sempre com inteligência e discernimento diante das armadilhas das vozes contrárias.

Penso que você vai gostar bastante de tudo isso e de descobrir que a Incerteza pode ser inacreditavelmente aquela rara voz sincera de uma amiga de verdade, contradizendo o que muitos pensam sobre ela. Ótima leitura!!

Sumário

1 A arte de enxergar além das palavras	8
2 As máscaras da Manipulação	12
3 A busca pela Verdade	16
4 A arte da Comunicação	20
5 A força da Perseverança	23
6 A sabedoria da Prudência	28
7 A arte do Discernimento	32
8 O valor da Coragem	35
9 A sabedoria da Sinceridade	40
10 A importância da Paciência	44
11 A arte de ler corações	47
12 O valor do Silêncio: a solitude que afasta a solidão	49
13 Continue no caminho da Perseverança... ..	54
14 A arte de cultivar relações autênticas.....	57
15 O despertar da consciência pela própria Consciência, pela professora Experiência e outras vezes importantes	60
16 A força transformadora do perdão, aprendendo com o sr. Perdão, dona Paciência e outros	63
17 A busca incansável pelo Conhecimento	67
18 A arte de copiar e cultivar a Simplicidade	70

19 A música da alma	74
20 Os enigmas da senhora Mente	76
21 A arte da Autotransformação: lapidando o Ser.....	81
22 A Inovação cria oportunidades surreais antes inimagináveis	85
23 A busca e o cultivo da Felicidade	88
24 A força do Amor	91
25 A arte de imitar o querido Agradecimento	93
26 Palestra com a Autodisciplina	95
27 A busca pelo Equilíbrio.....	99
28 A superação dos desafios	102
29 Seguindo a trilha da Autodescoberta	105
30 A dança das virtudes.....	110
31 Sobre a Felicidade outra vez, para não perder a Alegria de vista	114
32 A força interior: superando obstáculos e cultivando os ensinamentos da Resiliência	119
33 Entre sussurros e intenções: navegando os labirintos da convivência humana	123
34 As ilusões da Ganância e da Demagogia.....	128
35 A verdadeira liberdade	132
36 O equilíbrio vital entre Corpo, Mente e Espírito	136

37 | A Busca pela Paz Interior: desvendando os labirintos da mente 139

38 | A Verdade vs. a Ideologia e a Mentira 142

39 | A grande orquestra afinada da vida: uma sinfonia dos saberes 147

1 | A arte de enxergar além das palavras

Dona Prudência: — Meus queridos, a vida é um labirinto de ilusões. As pessoas mostram apenas o que querem que vejamos. A verdadeira sabedoria reside em **enxergar além das aparências**, decifrar o silêncio e compreender as entrelinhas.

Senhora Experiência: — É verdade, Prudência. Com o tempo, aprendi que as palavras podem esconder tanto quanto revelam. **Observar o comportamento, as ações e as reações**, essa é a chave para desvendar os mistérios da alma humana.

Sabedoria: — De fato, a **verdadeira comunicação transcende as palavras**. Ela se manifesta nos gestos, no olhar, no tom de voz, nas pausas e até mesmo no silêncio. **Aprender a ler esses sinais é essencial para navegar pelas complexidades da vida.**

Prudência: — Lembrem-se, meus amigos, a **manipulação é uma arte sutil**. Os manipuladores são mestres em disfarçar suas intenções. Eles usam palavras doces e gestos gentis para **nos levar a fazer o que eles querem**.

Sabedoria: — É por isso que o discernimento é tão importante. Devemos ser como **detetives da alma**, investigando os motivos por trás das palavras e ações. **Questionar, analisar, comparar e, acima de tudo, confiar em nossa intuição.**

Justiça: — A verdade pode ser dolorosa, mas é sempre libertadora. **Encará-la de frente, por mais difícil que seja, é o único caminho para a justiça e a paz interior.**

Experiência: — Concorro, Justiça. **Fugir da verdade só prolonga o sofrimento.** É como varrer a sujeira para debaixo do tapete: ela continua lá, apenas escondida, esperando o momento certo para ressurgir.

Alegria: — Mas não vamos nos esquecer de que a vida também é feita de momentos de felicidade e prazer! **Cultivar a alegria, o bom humor e a positividade nos fortalece para enfrentar os desafios que surgem em nosso caminho.**

Sabedoria: — Sim, Alegria, o equilíbrio é fundamental. **A vida é uma dança entre a luz e a sombra, a alegria e a tristeza, o sucesso e o fracasso.** Aprender a lidar com todas essas nuances é a verdadeira arte de viver.

Discernimento: — Galera, vamos falar sério: entender o que as pessoas REALMENTE querem dizer é tipo tentar decifrar um manual de instruções enquanto você está bêbado. E, olha, eu sou o Discernimento (basicamente o Sherlock Holmes da realidade), então presta atenção, porque está na hora de você parar de ser feito de trouxa pelas palavras bonitinhas e pelos sorrisinhos falsos. A realidade é a seguinte: a maioria das pessoas não diz o que realmente está pensando. E não é porque elas são más ou algo do tipo. É porque todo mundo, inclusive você por vezes, está usando uma máscara o tempo todo. Isso aqui é um carnaval infinito de egos tentando parecer mais legais, inteligentes e confiáveis do que na real são. Então, como enxergar além das palavras e das entrelinhas? Primeiro, desconfie, caramba! Não em um sentido paranoico, mas

saudável. Todo mundo tem uma agenda. Eu tenho, você tem e até o seu cachorro tem (normalmente é comida). Pergunte a si mesmo: 'Por que essa pessoa tá me dizendo isso? O que ela ganha se eu acreditar?' Muitas vezes, você vai descobrir que o discurso fofinho é só a embalagem de uma manipulação com laço colorido. Segundo, aprenda a ouvir o que NÃO está sendo dito. Sabe aquele silêncio depois de uma pergunta difícil? Aquela pausa antes de alguém responder? Sabe aquele 'com certeza é assim'? Ou 'ele fez exatamente isso e eu sou inocente'? É ali na entrelinha que está a verdade oculta e tremendo de frio, por estar com crise de ansiedade por medo de ser descoberta. O mesmo vale pra linguagem corporal. A pessoa está dizendo que tá tranquila, mas está suando mais que churrasqueiro em dia de chuva? E, por último, aceite que você nunca vai saber tudo. Discernimento não é sobre ser um detetive perfeito. É sobre ser esperto o suficiente para juntar as peças, mas humilde o bastante pra saber que às vezes você vai interpretar errado. Tá tudo bem. O importante é que você continue afiado, observando, e, quando pisar na bola, aprenda algo com isso. A arte de enxergar além das palavras e entrelinhas não é mágica, mas é poderosa demais. Ela é o que separa quem vive no mundo da fantasia de quem realmente entende como as coisas funcionam. Então, se você não quer passar a vida sendo manipulado por palavras bonitas e emojis sorridentes, está na hora de ativar o Discernimento. Abra os olhos, pessoal, e bem-vindo ao mundo real. Ele é sinceramente uma merda às vezes, e por isso, pelo menos, é bom que aprenda bem onde está pisando. Finalmente, desculpe-me por falar um pouco mais do que os demais, acho que me empolguei.

Prudência: — Sábias palavras, Discernimento. Falou tudo, parabéns!

Aprendizado: — Obrigado!! a todos por nos guiar com suas palavras sábias. Levaremos seus ensinamentos em nossos corações. Até o próximo encontro, pessoal.

2 | As máscaras da Manipulação

Sabedoria: — No capítulo anterior, falamos sobre a importância de enxergar além das palavras e de decifrar o silêncio. Hoje, gostaria de aprofundar a conversa sobre um tema crucial: **a manipulação**.

Prudência: — Ah, sim! A manipulação, essa arte obscura que se esconde sob o véu da gentileza e das boas intenções.

Justiça: — Infelizmente, a manipulação é uma realidade presente em todas as esferas da vida: nos relacionamentos pessoais, no trabalho, na política, na religião...

Experiência: — É verdade, Justiça. Ao longo da minha trajetória, cruzei o caminho de muitos manipuladores. Eles se apresentam como amigos, conselheiros, guias espirituais... Mas, por trás dessa fachada amável, escondem um objetivo único: **controlar e explorar os outros para benefício próprio**.

Sabedoria: — Exatamente, Experiência. Os manipuladores são verdadeiros **camaleões sociais**. Eles se adaptam às circunstâncias e mudam de comportamento para atingir seus objetivos.

Prudência: — Mas como podemos identificar um manipulador? Quais são os sinais de alerta?

Sabedoria: — Um dos principais sinais é a **incongruência entre as palavras e as ações**. O manipulador diz uma coisa, mas faz outra. Ele promete, mas não cumpre. Ele se mostra gentil e atencioso, mas suas ações revelam egoísmo e desrespeito.

Experiência: — Outro sinal é a **culpabilização da vítima**. O manipulador sempre encontra uma maneira de **transferir a responsabilidade para os outros**, fazendo-os se sentirem culpados e inseguros.

Justiça: — E não podemos esquecer da **vitimização**. O manipulador adora se colocar no papel de vítima, buscando compaixão e atenção. Ele usa suas próprias fraquezas e dificuldades para comover os outros e conseguir o que quer.

Prudência: — É assustador perceber como a manipulação pode ser sutil e insidiosa. **Como podemos nos proteger dessas armadilhas?**

Sabedoria: — A primeira defesa é o **conhecimento**. Quanto mais entendermos sobre as táticas da Manipulação, mais preparados estaremos para as identificar e, então, nos proteger.

Experiência: — É fundamental **desenvolver o senso crítico e a autoconfiança**. Não tenha medo de questionar, de duvidar e de dizer 'não' quando algo lhe parecer errado.

Justiça: — E nunca se esqueçam da **importância da intuição**. Se algo lhe causar desconforto, se uma pessoa lhe despertar desconfiança, preste atenção a esses sinais. **Seu instinto pode estar lhe alertando sobre um perigo real.**

Alegria: — Meus amigos, não podemos deixar que o medo da manipulação nos impeça de **confiar nas pessoas e de**

construir relacionamentos saudáveis. A vida é feita de conexões, de partilhas, de amor.

Sabedoria: — Sim, Alegria, você tem razão. Mas a confiança deve ser construída com base no discernimento, na observação e na prudência. **Confiar cegamente é um convite à decepção e à dor.**

Prudência: — Em última análise, meus caros, a arte de lidar com a manipulação exige **sabedoria, coragem e autoconhecimento.** Que possamos, a cada dia, fortalecer essas virtudes em nossos corações.

Sinceridade (em modo ‘dane-se o que vão pensar de mim’): — Tá, galera, vamos direto ao ponto, bem papo reto, porque eu, Sinceridade, não sou de enrolação. O lance é o seguinte: a Manipulação é como aquele ex tóxico que promete mudar, mas no fundo tá cagando pra você. Ela aparece toda bonitinha, cheia de palavras doces e sorrisos plásticos, só pra enfiar uma faca nas suas costas quando você menos espera. A diferença? A Manipulação ainda finge que a culpa é sua. ‘Ah, mas você não entendeu o que eu quis dizer!’, ela diz, com aquela carinha de quem não sabe nem somar dois mais dois. Pura lorota. O problema, minhas queridas, é que vocês caem nisso porque têm medo da verdade. É desconfortável admitir que a gente é manipulada porque quer agradar, quer evitar tretas ou simplesmente não quer encarar que, às vezes, é mais cômodo engolir sapo do que bater de frente. Mas sabe o que é mais desconfortável ainda? Ser uma marionete no teatrinho de alguém dissimulado. Isso sim é perder o controle total da sua vida, ao participar da novela de gente safada. Então, como detectar a Manipulação? É simples, só precisa de duas coisas: cérebro e coragem. Primeiro, abra os olhos pra incongruência. A

Manipulação é como aquele amigo que diz que ama ajudar os outros, mas te deixa na mão na mudança porque 'o cachorro do vizinho ficou doente'. Segundo, comece a dizer 'não'. Tipo, agora. 'Ah, mas e se a pessoa se ofender?' Fda-se! Se ela se ofender por você colocar limites, parabéns, você acaba de desmascarar um indivíduo manipulador. Mas aqui vai a parte mais louca (no bom sentido): você também pode ser o manipulador. Isso mesmo. Quando você joga aquele drama passivo-agressivo no grupo de WhatsApp ou fica fazendo joguinhos emocionais pra conseguir o que quer, parabéns, você está sendo tão falsiane quanto a Manipulação que você detesta naquela falssiamadinha. Então, antes de apontar o dedo, dá uma olhadinha no espelho e pergunta pra mim, a Sinceridade, se você tá sendo real ou só mais uma farsante no palco da vida. Por fim, meus amores, lembrem-se: viver sem máscaras é libertador pra caramba. Dizer o que pensa, sem medo do que os outros vão achar, é tipo uma academia emocional, ou seja, dói no começo, mas depois você fica mais forte e nem liga pros haters da família, do trabalho e da igreja. E se alguém tentar te manipular de novo, é só responder com um belo e sonoro: 'Não, valeu!!' E seguir em frente...

3 | A busca pela Verdade

Sabedoria: — Nos capítulos anteriores, exploramos a importância de enxergar além das palavras e desvendar as máscaras da Manipulação. Agora, convido vocês a uma jornada ainda mais profunda: **a busca pela Verdade (verdadeira).**

Justiça: — A base da justiça é a verdade! Um conceito tão simples, mas tão complexo, afinal de contas, existem os que pensam que uma meia-verdade pode ser verdade. Sendo assim, o que é a verdade, afinal? Como podemos encontrá-la em um mundo repleto de ilusões e mentiras? Vou ser bem sincera: **Os sofismas atrapalham até o cumprimento da justiça na hora da verdade.**

Experiência: — Justiça, a verdade é como um diamante: rara, preciosa e multifacetada. Ela se revela em fragmentos, em lampejos, em momentos de profunda introspecção.

Prudência: — A verdade não se encontra em dogmas, nem ideologias nem discursos vazios e manipulativos. **A verdade reside na observação atenta da realidade**, na análise crítica dos fatos, no confronto honesto com nossas próprias crenças e valores. A dona Verdade jamais poderá ser amiga de um pirata social e urbano, porque se assim for, agirá com rigor lançando aos tubarões os bons, para proteger e salvar os seus amigos maus que ficam na embarcação da Maldade.

Sabedoria: — É preciso ter **coragem para encarar a verdade**, mesmo que ela seja dolorosa, incômoda ou desafiadora. A verdade liberta, mas semelhantemente exige responsabilidade.

Alegria: — Amigos, a busca pela verdade não precisa ser um fardo! Ela pode ser uma aventura emocionante, uma descoberta constante, uma celebração da vida!

Experiência: — Concordo, Alegria. A verdade nos liberta das amarras da ignorância, do medo e da manipulação. Ela nos permite construir uma vida mais autêntica, significativa e plena.

Justiça: — Mas cuidado! **A verdade pode ser perigosa nas mãos erradas.** Em um mundo onde a mentira e a desinformação se espalham como vírus, a verdade se torna uma arma poderosa.

Prudência: — É por isso que a sabedoria é tão importante. A sabedoria nos ensina a usar a verdade com discernimento, com compaixão e com responsabilidade.

Sabedoria: — Lembrem-se, meus amigos, a verdade não é um destino final, mas uma jornada constante. A cada passo que damos em direção à verdade, nos aproximamos da nossa própria essência e da nossa verdadeira natureza.

Alegria: — E essa etapa pode ser repleta de alegrias, de aprendizados, de conexões genuínas e de amor verdadeiro! A Verdade nos liberta para viver a vida em toda a sua plenitude! E ela nos proporciona dormir o sono do Justo.

Inteligência: — Não é tarefa fácil falar depois de vocês, obrigado pelas sábias reflexões compartilhadas. Mesmo assim, vamos lá ver no que eu consigo contribuir também para o bate-papo de hoje... **A busca pela Verdade é como uma montanha**

imponente que muitos desejam escalar, mas poucos têm a coragem de encarar. Ela está lá, sempre esteve, esperando por aqueles dispostos a trilhar o caminho, mesmo que este seja íngreme, pedregoso, cheio de neblina e seres cascavelantes tentando nos impedir na jornada, querendo nos tombar em nossa perseverança, nosso desejo e nossa vontade. E para conquistá-la, não basta força ou astúcia; é preciso humildade, disciplina e, acima de tudo, inteligência na capacidade de discernir entre o que desejamos acreditar e o que realmente é. Muitos confundem a Verdade com suas opiniões ou convicções. Insistem que aquilo que lhes agrada ou que reforça seus pontos de vista é o que deve ser tomado como real. Porém a Verdade, ah, ela não se curva aos caprichos humanos. Ela é imparcial, resistente às nossas manipulações e, frequentemente, desconfortável. Para buscá-la, precisamos admitir que não sabemos tudo e, por vezes, estar dispostos a questionar pessoas e instituições ditas importantes. Questionar é fácil, todavia ser perseguido por esses indivíduos e instituições é que é pedreira. Sou o farol que ilumina o caminho. Eu desafio a observar, a escutar atentamente e, principalmente, a analisar antes de julgar. Antes de tudo, eu quero que tenham coragem para enfrentar as mentiras que contamos a nós mesmos, as ilusões que abraçamos e as sombras que se escondem em nossos próprios corações. É fácil culpar o mundo pelas próprias ilusões; difícil mesmo é admitir que, muitas vezes, somos os arquitetos do nosso engano. A Verdade, no entanto, não é inimiga. Ela é a nossa maior aliada, pois nos liberta! Ela expõe as correntes que nos prendem à ignorância e nos convida a uma vida mais autêntica. No entanto, para alcançá-la, precisamos nos despir do orgulho e das distrações que o mundo moderno nos oferece. Precisamos cultivar o silêncio para ouvir o que

realmente importa, e precisamos estar dispostos a cair e levantar inúmeras vezes no caminho em busca dela. Por fim, que nossa busca pela Verdade seja guiada não pela arrogância de querer estar certo, mas pela humildade de querer ser melhor. Pois, ao final de nossa jornada, **a Verdade não será encontrada nos argumentos que vencemos, e sim na transformação que vivemos.**

4 | A arte da Comunicação

Sabedoria: — Minhas nobres amigas, após explorarmos a importância de enxergar além das aparências, desmascarar a Manipulação e buscar a direção dada pela Verdade, convido vocês a refletir sobre outro pilar fundamental da vida: **a arte da comunicação.**

Experiência: — Amada amiga Sabedoria, é bastante interessante o tema: comunicação. Essa força invisível que nos conecta, nos une, mas nos separa semelhantemente por vezes. Quantas ocasiões me vi enredada em mal entendidos, em conflitos desnecessários, em silêncios carregados de mágoas e sapos na garganta... Tudo por falta de uma comunicação clara e verdadeira.

Prudência: — De fato, Experiência, a comunicação é um campo minado! Uma palavra mal colocada, um tom de voz inadequado, um gesto mal interpretado, uma micro expressão negativa... E pronto! A ‘bomba’ explode, espalhando estilhaços de dor, animosidade, intriga, fofoca e ressentimento. Até a falta dela é por vezes um problema, pois um silêncio inadequado pode ser interpretado como uma agressão passiva.

Alegria: — Mas, minhas amigas, não vamos nos deixar levar pelo pessimismo! A comunicação também pode ser uma fonte de alegria, de conexão, de ajuda e de amor! Quando nos comunicamos com autenticidade, com empatia, com respeito,

assim criamos pontes que nos levam a lugares incríveis!, lugares físicos e geográficos; e emocionais nos corações e mentes da mesma forma.

Justiça: — Alegria, você tem razão! A comunicação autêntica é a base de qualquer relacionamento saudável, seja ele familiar, amoroso, profissional ou social. É através da comunicação que expressamos nossos sentimentos, pensamentos, desejos e sonhos.

Sabedoria: — Mas como podemos dominar essa arte tão complexa? Como podemos nos comunicar de forma clara, eficaz e, acima de tudo, verdadeira?

Prudência: — O primeiro passo é **ouvir com atenção**. Ouvir de verdade, com o coração aberto, sem julgamentos nem interrupções. É preciso silenciar a voz do nosso Ego para que possamos **compreender a mensagem que o outro está tentando transmitir**. Afinal de contas, a Escutatória é identicamente uma arte igual à Oratória.

Experiência: — Sim, Prudência, a escuta atenta e ativa é fundamental! No entanto, também é preciso falar com clareza e objetividade, expressando nossos pensamentos e sentimentos de forma assertiva, isto é, verdadeira e sem rodeios, sem jogos de poder e persuasão. Porquanto penso que **persuasão é eufemismo para manipulação**.

Justiça: — E não podemos esquecer da importância da empatia. Colocar-se no lugar do outro, tentar compreender sua perspectiva, seus medos e suas dores. A empatia nos permite **construir pontes de compreensão e compaixão**, mesmo em situações de conflitos de interesses e desejos.

Alegria: — Amigos, a comunicação é como uma dança! Uma dança que exige sintonia, ritmo, harmonia. Quando encontramos o equilíbrio entre o falar e o ouvir, entre a assertividade e a empatia, a comunicação se torna uma experiência mágica, transformadora e libertadora.

Sabedoria: — Que possamos, a cada dia, aprimorar a arte da comunicação em nossas vidas, cultivando a escuta atenta, a fala assertiva e, acima de tudo, a verdade. Por oportuno, informo que, por meio da Prudência, adorei saber da existência da Escutatória. Até o próximo encontro, pessoal.

Comunicação: — Eei ei ei, pessoal, estou aqui, foram tantas pessoas falando que se esqueceram da Comunicação verdadeira, tudo bem, ok, já estou acostumada. E como geralmente eu fico sem tempo de fala (e isso não é uma crítica, pois de verdade o bate-papo que ouvi estava bom), gostaria de deixar só uma meditação talvez meio filosófica: **Nunca deixem a verdadeira comunicação para o fim, ela deve ser sempre a mais recente e decente possível.**

5 | A força da Perseverança

Sabedoria: — Caras amigas, ao longo dos capítulos anteriores, exploramos a importância de observar, questionar e comunicar com sabedoria. Agora, quero apresentar a vocês uma virtude essencial para a jornada da vida: **a perseverança**.

Experiência: — Ah, a perseverança! Essa força indomável que nos impulsiona a seguir em frente, mesmo diante dos obstáculos, das decepções e das quedas.

Prudência: — Sim, Experiência. A perseverança é a chama que mantém acesa a esperança nos momentos de escuridão. É a bússola que nos guia em meio às tempestades da vida. Com a palavra agora está a nossa palestrante principal:

Perseverança: — Olá. Sou a Perseverança. Você já me viu por aí, mesmo que não saiba disso ainda. Estou naquele aluno que estuda noite adentro, naquele atleta que treina sob chuva e sol e no empreendedor que se levanta após mil fracassos. Sou o fio invisível que conecta paixão e garra e, dessa forma, transformando sonhos em conquistas reais. E, por mais que digam o contrário, não sou um talento inato. Eu sou construída. A maioria pensa que o sucesso é uma questão de sorte ou de dons naturais, mas vou lhe contar um segredo: essas coisas são apenas o começo. O que realmente importa é o que você faz depois que a empolgação inicial desaparece, depois que as coisas ficam difíceis, monótonas ou francamente dolorosas. É aí

que eu entro como suplementação à sua mente. Eu, Perseverança, não sou sobre explosões de motivação ou picos de energia. Sou sobre constância... Sou a respeito de aparecer todo dia, fazer o trabalho duro e, principalmente, continuar mesmo quando tudo em você grita para desistir. Não sou glamourosa. Na verdade, às vezes sou bem chata. Contudo, sou o que separa os que apenas sonham dos que realizam. Construir-me exige duas coisas: paixão e garra. Paixão não é apenas gostar de algo, é amar tanto a ponto de **suportar as partes difíceis, os fracassos, os contratempos e os colaterais ruins do nosso sonho bom**. Já a garra é a disposição de trabalhar nisso dia após dia, semana após semana e ano após ano. Não pense que sou um dom reservado para poucos. Sou acessível a todos, embora poucos escolham me cultivar. Sou criada pelo esforço contínuo, pela busca constante de melhorar e pela disposição de aprender com os erros. Então, como você pode me encontrar? Comece pequeno. Encontre algo que faça seu coração bater mais forte e dê o primeiro passo. Depois, outro. E outro. Sim, vai ser difícil. Sim, você vai querer desistir. E é aí que você descobre que, na verdade, eu já estava em você o tempo todo, só esperando ser chamada para a ação. Lembre-se: eu não sou sobre vencer sempre, entretanto sobre continuar tentando. E, se você me cultivar, verá que as vitórias, grandes ou pequenas, virão. Porque eu sou a Perseverança, e meu poder não está em nunca cair, contudo em sempre se levantar.

Justiça: — É verdade, Perseverança. A perseverança não se resume a esperar pacientemente que as coisas aconteçam. Ela nos convida a **agir**, a **lutar** pelos nossos sonhos e a **construir** o futuro que desejamos.

Constância: — Meu poder não vem de grandes gestos, contudo da força silenciosa de pequenos passos repetidos ao longo do tempo. Sou a parceira inseparável da Perseverança, essa que faz você continuar quando a motivação desaparece e o caminho parece longo demais. Se você acha que mudanças significativas vêm de um único grande esforço, deixe-me lhe dizer: está pensando errado. A força da Perseverança não está no que você faz ocasionalmente, porém no que você faz consistentemente. É como plantar uma árvore: cada rega parece insignificante, mas, com o tempo, essas ações somadas criam raízes profundas e ramos fortes. Esse é o meu trabalho constante. Não te faço correr maratonas no primeiro dia, mas te ajudo a dar um passo, e depois outro, até que um dia você percebe que já percorreu quilômetros. Mas aqui está o segredo que ninguém lhe conta: a Perseverança não é sobre força de vontade. É sobre criar sistemas que tornam o progresso inevitável. Se você me cultiva, não depende mais de se sentir motivado ou inspirado. Em vez disso, você confia nos pequenos hábitos diários os quais são as ações simples, ainda assim consistentes. Pense na força da Perseverança como uma alavanca. De maneira sozinha, você talvez não consiga mover uma montanha. Entretanto, com o apoio constante e estratégico dos seus hábitos, tudo começa a se transformar. É a repetição, não a intensidade, que faz o milagre. Quando falarem que foi ‘sorte’, diga-lhes: foi a Perseverança. E sabe o que é ainda mais poderoso? A constância gera identidade. Cada vez que você se mostra para a tarefa, mesmo que seja um esforço pequeno, está reforçando para si mesmo quem você é. Não é apenas alguém que tenta, mas alguém que persevera. É assim que a Perseverança se torna parte do que você é, e não apenas algo que você faz. Então, como começar? Escolha um passo, algo pequeno e fácil. Não se

preocupe em impressionar; preocupe-se em aparecer. Depois, repita. Quando o progresso for imperceptível, repita. Quando os resultados parecerem distantes, repita. Porque, com o tempo, o que hoje parece esforço se tornará automático. E quando isso acontece, você não só vive com Perseverança, mas com poder constante. Lembre-se: grandes mudanças não vêm de grandes atos. Elas vêm de pequenas vitórias acumuladas. Eu sou a Constância, e estou aqui para lhe mostrar que, com pequenos atos de perseverança, você pode transformar qualquer sonho em realidade. Basta começar.

Alegria: — Meus amigos, a perseverança não precisa ser um fardo! Ela pode ser uma fonte de alegria, de realização, de autoconhecimento. Cada obstáculo superado, cada desafio vencido, nos torna mais fortes, mais sábios, mais preparados para a vida. Depois desta fala da Constância, acho que não tem mais o que se falar, penso que acabei resumindo o que ela disse perfeitamente rs rs rs.

Sabedoria: — A perseverança nos ensina a valorizar cada conquista, cada passo dado em direção aos nossos objetivos. Ela nos ensina que a verdadeira vitória não está na ausência de dificuldades, mas na capacidade de superá-las.

Experiência: — Pude compreender que a **perseverança é a chave para transformar sonhos em realidade**. Vi projetos grandiosos nascerem de pequenas sementes de esperança. Vi vidas transformadas pela força da persistência. Vi a beleza da vida florescer nos terrenos mais áridos, graças à persistência da chuva.

Prudência: — Lembrem-se, meus amigos, a perseverança não é garantia de sucesso imediato. O caminho pode ser longo,

tortuoso e cheio de desafios inesperados. Mas a cada passo que damos com perseverança, nos aproximamos da realização dos nossos sonhos.

Esperança: — Queridas, me permitam uma humilde contribuição. Eu penso que mesmo quando os resultados não são os esperados, a Perseverança sempre bate à porta com o seu otimismo nos presenteando com algo muito valioso: o aprendizado. Cada experiência, cada desafio, cada erro, nos ensina lições preciosas que nos preparam para o futuro; o futuro é um (e o) presente.

Sabedoria: — Que a perseverança seja a nossa companheira fiel neste percurso chamado vida! Que nos inspire a nunca desistir dos nossos sonhos, a enfrentar os desafios com coragem e a celebrar cada conquista com gratidão. Enfim, para que não falte um tom filosófico em nosso encontro, deixo-lhes esta reflexão: **A perseverança só será eficiente se você não quiser ser eficaz; quem pode menos, pode mais.**

6 | A sabedoria da Prudência

Sabedoria: — Caros amigos, no decorrer dos capítulos anteriores, aprendemos a importância de observar, questionar, comunicar e perseverar. Nesse momento, chegamos a uma virtude fundamental para navegar pelos desafios da vida: **a prudência**.

Prudência: — Querida, Sabedoria, estou encantada e ao mesmo tempo bem tímida de a ver tratar sobre esse tema agora. Muitos me veem como cautelosa, hesitante, até mesmo indecisa. Todavia, na verdade, a prudência é a arte de **agir com sabedoria e discernimento**, ponderando as consequências de cada passo. Acredito que o meu conservadorismo nas tomadas de decisões me protege de muitos ‘estragacionismos’.

Experiência: — Com o passar dos anos, aprendi que a prudência não é sinônimo de covardia ou inação. A prudência nos ensina a **escolher o momento certo para agir**, a **avaliar os riscos**, a **calcular os benefícios** de cada decisão.

Justiça: — De fato, professora Experiência. A prudência é a balança que equilibra a coragem e a cautela. É a bússola que nos guia em meio às incertezas da vida. Enfim, a Prudência não se atrapalha nos caminhos e várias opções, ela só segue o

Norte. A Prudência não se engana com os desnorteados, eles não a convencem jamais.

Alegria: — Amigas, não vamos confundir prudência com pessimismo! A prudência não nos impede de sonhar, de ousar e de viver com intensidade. Pelo contrário, a prudência nos liberta dos grilhões da impulsividade, do medo e da precipitação.

Sabedoria: — Alegria, você tem razão! A prudência nos permite **viver com mais leveza e tranquilidade**, porquanto nos assegura de que estamos trilhando o caminho com responsabilidade e discernimento. **Viver prudentemente é viver com o risco mínimo de ser enganado ou trapaceado.** A Prudência guarda o segredo de uma vida bem vivida. Pois saibam: não há sabedoria verdadeira sem prudência, assim como não há luz sem sombra que a realce. A Prudência (nosso ponto de equilíbrio) é a ciência do discernimento no tempo certo, a arte de agir com cálculo em um mundo repleto de imprevisibilidades e tentações. O indivíduo prudente não se apressa, porque sabe que o tempo é o mestre de todas as coisas. Aprende a esperar quando é necessário, mas também a agir sem hesitar quando o momento exige. Pois a virtude da Prudência está em compreender que o maior erro muitas vezes não está em falhar, mas em agir sem reflexão ou em deixar de agir quando se deveria. Porém, a Prudência não é sinônimo de medo ou paralisia. Ao contrário, é o equilíbrio entre a audácia e a cautela, entre o ímpeto e a reflexão. Um homem sem prudência é como um navio à deriva, perdido em mares revoltos; mas aquele que se deixa guiar por ela é como um navegador habilidoso, capaz de ler os ventos e evitar os recifes ocultos. E como cultivá-la? Primeiro, observando. O prudente não se precipita, mas antes vê, ouve e considera os mínimos detalhes não ditos ou escritos. Aprende

com os erros alheios principalmente, pois sabe que a vida oferece lições abundantes a quem tem olhos para ver. Segundo, refletindo. Ele pondera não apenas sobre o que fazer, mas sobre as consequências que cada ação trará. Pois o futuro é moldado pelo presente, e a falta de prudência hoje é o desastre de amanhã. Portanto, lembrem-se de que a Prudência não é apenas uma virtude individual, mas um bem coletivo. Um homem prudente não apenas evita o mal para si, mas também guia outros ao bem, sendo um exemplo vivo de retidão e inteligência prática. Por fim, ouçam este conselho: cultivem a Prudência como se cultiva um jardim. Arranquem as ervas daninhas da precipitação (e as danadinhas também), reguem as raízes da reflexão e deixem que os frutos da decisão madura alimentem sua vida. Pois, eu caminho lado a lado com a Prudência, e aquele que nos possui nunca será enredado nas armadilhas da vida, todavia sempre encontrará o caminho da honra e da felicidade prolongadas.

Prudência: — Para cultivar o que entendo bem e é a essência da minha vida, é fundamental **desenvolver a capacidade de observação** como bem disse a Sabedoria há pouco. Observar o mundo ao nosso redor, as pessoas, as situações, com atenção e imparcialidade é a ação predecessora para ser uma pessoa prudente. A observação nos fornece informações valiosas para tomar decisões mais acertadas, logo, mitigando os riscos nas relações interpessoais e comerciais.

Experiência: — Sim, Prudência. A observação é o primeiro passo para a prudência, concordo plenamente. Mas também é preciso **aprender com as experiências**, tanto as nossas quanto as dos outros. Cada erro, cada desafio superado, cada vitória conquistada, nos ensina lições valiosas para o futuro.

Prudência: — Verdade, querida e nobre Experiência. É melhor aprender com os erros alheios do que com os próprios, por isso observar sobre tudo e todos acerca do ambiente que vivemos e da realidade social circundante semelhantemente é tão importante.

Justiça: — E não podemos esquecer da importância da reflexão. Refletir sobre as nossas ações, motivações e valores. A reflexão nos permite aperfeiçoar o discernimento, a corrigir os erros e a evoluir como seres humanos.

Sabedoria: — Uau! A prudência é realmente uma virtude bastante importante que se cultiva ao longo da vida. Ela exige paciência, disciplina, humildade e, acima de tudo, **amor à verdade**. E concordo com as demais colocações: Observar e, depois, refletir, para se ser prudente na vida acerca das tomadas de decisões e relacionamentos.

Inteligência: — Que a prudência seja a nossa guia nesta jornada! Que ela nos inspire a agir com sabedoria, a ponderar com discernimento e a viver com responsabilidade.

7 | A arte do Discernimento

Sabedoria: — Queridas amigas, ao longo de nossa rota, exploramos virtudes essenciais para a vida: a observação, o questionamento, a comunicação, a perseverança e a prudência. Neste instante, chegamos a uma habilidade fundamental para navegar pelos labirintos da existência: **a arte do discernimento.**

Prudência: — Sim, Sabedoria, o discernimento é como um farol que ilumina o nosso caminho, permitindo-nos distinguir o verdadeiro do falso, diferenciar o bom do mau, saber o que é o importante e descartar o prejudicial.

Experiência: — Wow, que coisa boa é falar de discernimento! É o meu tema favorito. Quantas vezes me perdi em meio às ilusões, aos falsos encantos, às promessas vazias! até entender a importância de se ter o discernimento, o qual é a bússola que nos guia em direção à verdade, à autenticidade, à honestidade e à sabedoria.

Justiça: — De fato, Experiência, o discernimento é a espada que corta as amarras da ignorância, da manipulação, do engano. É a chave que abre as portas da liberdade, da consciência, da paz interior e do bom sono.

Sabedoria: — Mas como podemos desenvolver essa arte tão valiosa? Como podemos afiar o nosso olhar para enxergar além

das aparências, para decifrar os enigmas da vida e das entrelinhas ditas e escritas pelos indivíduos?

Prudência: — Em minha humilde opinião, penso que o primeiro passo é **cultivar o silêncio interior**. Aquietar a mente, silenciar o turbilhão de pensamentos, para que possamos ouvir a voz da intuição, ou seja, da sabedoria interior. Vocês sabiam que, por causa da maturidade dada pelo senhor Tempo e pela senhora Experiência conjuntamente, aos mais de idade é data uma virtude chamada de ‘intuição racional’? É que os mais antigos já vivenciaram obviamente tantas coisas durante suas vidas que suas intuições atuais não são meras intuições de quando eram jovens, logo elas fazem algum sentido maior, portanto, tendo certa racionalidade nelas. Em outras palavras: As intuições ou predições dos mais velhos são mais prováveis de acontecerem.

Experiência: — Sim, Prudência, o silêncio é o berço do discernimento. No silêncio, a verdade se revela, a intuição se manifesta e a sabedoria floresce.

Justiça: — Também é fundamental **observar com atenção**. Observar as pessoas, as situações, os acontecimentos, com um olhar crítico, atento aos detalhes, aos padrões, às contradições. Pois, não estamos no mundo dos Teletubbies, sendo assim mais do que tudo precisamos sim de discernimento, eu que as diga. Afinal de contas, sem discernimento posso lamentavelmente cometer injustiças.

Sabedoria: — A observação atenta nos permite identificar as máscaras, as manipulações, os jogos de poder que permeiam as relações humanas. Em suma, a observação atenta é a chave para o discernimento de qualidade.

Prudência: — E não podemos esquecer da **importância do autoconhecimento**. Conhecer a nós mesmos, nossos valores, nossas crenças, nossos medos, nossos desejos. O autoconhecimento nos permite identificar as nossas próprias ilusões, as nossas próprias armadilhas, as nossas próprias fraquezas e a falta de discernimento por vezes.

Experiência: — De fato, Prudência, concordo. Quando nos conhecemos profundamente, podemos identificar com mais clareza as influências externas, as manipulações, as pressões sociais que tentam nos moldar para nos ‘persuadir’ para atender aos interesses alheios os quais são diferentes dos nossos na maioria das vezes.

Justiça: — E, finalmente, o discernimento se fortalece com a busca constante pela verdade. Questionar, pesquisar, analisar, confrontar diferentes perspectivas. **A verdade anda de mãos dadas com o discernimento.**

Sabedoria: — Minhas amigas, que a arte do discernimento seja a nossa companheira diária e constante nesta jornada. Que ela nos guie em direção à verdade e à autenticidade. Que ela nos permita viver com mais consciência, mais sabedoria e inteligência.

Alegria: — E que essa trajetória seja repleta de alegrias, de aprendizados, de conexões genuínas e de amor verdadeiro! Desejo a vocês do fundo do meu coração: **vivam com alegria de estar com pessoas confiáveis.**

8 | O valor da Coragem

Sabedoria: — Amáveis amigas, nossa jornada nos levou a explorar virtudes e habilidades fundamentais: a observação, o questionamento, a comunicação, a perseverança, a prudência e o discernimento. E no momento atual, chegamos a um atributo essencial semelhantemente para viver uma vida autêntica e plena: **a coragem**.

Coragem: — Saudações a todas! Por gentileza, permitam-me falar em seguida da amável Sabedoria. Muitos me associam aos atos heroicos, à bravura em situações extremas e à perseverança sem jamais recuar. Contudo a coragem vai muito além de enfrentar pujantemente os perigos físicos e os desafios emocionais. Posso garantir-lhes que a coragem reside em enfrentar os nossos medos (isso mesmo que leu, afinal **eu também tenho medos**), em desafiar as nossas crenças limitantes, em defender os nossos valores e as nossas famílias mesmo quando a pressão social nos convida à conformidade e à covardia. Sabem né, já sou bem antiga, vovó milenar diriam uns (rs rs rs), e não é fácil às vezes defender a própria honra e família quando se está sendo intimidada e agredida por um jovem de 26 anos que luta boxe e pratica Muay Thai... Porém, mesmo com medo, temos que defender nossa família principalmente. Sobre a honra, nem sempre, pois o Tempo e a Verdade podem fazer isso por nós: defendê-la. Em resumo, vocês devem estar se perguntando “como se faz isso?”. É fácil: **Tenham coragem**

mesmo com medo!! Dessa forma, independente do que aconteça, você já inicia vencedor, então terminar vencedor identicamente se torna só mais um detalhe. Diante disso, não sou o oposto do medo, nem uma ausência dele (isso é besteira vendida por livros de autoajuda baratos). Sou a habilidade de encarar o caos, de enfrentar o desconhecido, de abraçar o risco calculado sem se dobrar à tirania da inércia ou à segurança confortável. Sou o mecanismo que transforma fragilidade em resiliência e, melhor ainda, em antifragilidade (porque não estou aqui para você sobreviver, estou aqui para você crescer). A maioria das pessoas me confunde com bravura idiota. Não, eu não sou sobre saltar de um penhasco esperando que o vento faça mágica. Sou sobre tomar decisões fundamentadas, enfrentar o desconforto, aceitar o risco e, mesmo assim, agir. Não me peça para viver em um mundo onde tudo é previsível, porque eu simplesmente desapareço. Minha força vem da incerteza, do momento em que você sabe que pode perder tudo, mas escolhe arriscar porque entende que o verdadeiro fracasso é não tentar. Contudo deixe-me avisar: eu não sou para os fracos. Para me cultivar, você precisa de mais do que otimismo cego ou frases de efeito motivacionais. Você precisa entender que o mundo é inerentemente aleatório e imprevisível. Você vai cair, vai falhar, e isso é bom, só não perca a coragem! É o preço para me construir, porque cada queda é um pequeno laboratório onde você aprende, ajusta e cresce. O maior inimigo que enfrento é a ilusão de segurança. A crença de que evitar riscos é a melhor estratégia para viver. Mas o que as pessoas não percebem é que a verdadeira fragilidade está em evitar o desconforto. Ao tentar se proteger, elas se tornam frágeis, incapazes de lidar com choques quando eles inevitavelmente chegam. E, acredite, eles sempre chegam. Então, como você me

cultiva? Você começa pequeno. Enfrenta algo que te desafie, mas que não te destrua. Nunca seja provocativo ou provocativa, se defender sem ter iniciado provocação faz parte de mim, caso contrário, é coisa de intriga etc. Depois, você sobe o nível. A cada obstáculo, a cada fracasso, você se torna mais forte, mais adaptável, mais... inquebrável. E, com o tempo, você para de fugir dos desafios e começa a usá-los a seu favor, para o promover em vez de o derrotar como queriam inicialmente. Eu não sou uma virtude decorativa. Sou essencial. Sou a força que impulsiona a evolução, que nos faz sair da mediocridade e nos leva à grandeza emocional. Porque, ao final do dia, não é a ausência de fracassos que define uma vida bem vivida. É a disposição de enfrentá-los de frente, com coragem!!

Experiência: — Oie, Coragem! Em minha longa vida, como disse bem, aprendi que a verdadeira coragem não está na ausência do medo, mas na capacidade de agir apesar dele. Enfrentei tempestades emocionais, escalei montanhas financeiras e atravessei desertos gerais. E descobri, ademais, que **a maior conquista foi com medo que a obtive com muita coragem.**

Prudência: — Sim, Experiência, a coragem não é impulsividade, mas ação consciente e deliberada. A coragem não pode ser exercida com leviandade; é preciso ter coragem de não ser precipitado em sua própria defesa, logo quando alguém for exercê-la inevitavelmente, é preciso se estar consciente disso. **A senhora Coragem só inicia uma briga com a dona Insensatez se já estiver com o escudo grande da reflexão.** A amiga e professora Prudência nos ensina a avaliar os riscos, a calcular as consequências, a evitar intrigas, e a Coragem nos impulsiona a **agir em último caso quando a inação seria entendida pela pessoa opositora como sinônimo de covardia ou omissão.**

Justiça: — A coragem não tem a ver só com atritos físicos entre indivíduos. A coragem é ainda a voz que nos impulsiona a lutar por aquilo que é certo, a defender os oprimidos, a denunciar as injustiças, mesmo quando o silêncio seria mais conveniente ou seguro. **O silêncio pode significar covardia, em vez de prudência.**

Sabedoria: — Coragem, você tem razão! A coragem é a espinha dorsal da integridade, a força motriz da mudança, o alicerce da liberdade emocional de uma única pessoa ou de toda uma nação.

Alegria: — Amigas, a coragem não é um fardo, mas uma fonte de alegria! Quando superamos os nossos medos, quando defendemos os nossos valores, quando agimos com integridade, **experimentamos uma profunda sensação de paz, de liberdade, de realização e de alma lavada!!**

Coragem: — Alegria, concordo, concordo e concordo novamente. Você entendeu bem o cerne da coragem. Para cultivar a coragem, é fundamental identificar os nossos medos. Quais são as vozes que nos paralisam? Quais são as crenças que nos limitam? Quais são as situações ou pessoas que nos intimidam? **Tenham coragem de se preparar para o dia que terão “sorte” sobre os irmãos gêmeos siameses: Covarde & Tolo.**

Experiência: — Sim, Coragem, o primeiro passo é **trazer os nossos medos à luz da consciência.** Quando os nomeamos, quando os enfrentamos, eles perdem o seu poder sobre nós. Daí a sensação de ansiedade vai embora... e fica só a coragem!!

Prudência: — E lembre-se, amiga Coragem, serei sempre a sua aliada! Irei a ajuda a **escolher as batalhas certas e inevitáveis,**

a agir com estratégia, a maximizar as chances de sucesso e vitória.

Inteligência: — Pessoal, do meu ponto de vista, a coragem se alimenta da fé em Deus e da confiança que possui de que é capaz de superar os desafios, da certeza de que se está trilhando o caminho e a decisão certos.

Coragem: — Tenham coragem na jornada de vocês! Vivam com autenticidade, defendem os bons valores, lutem pelos sonhos e pelas suas famílias com coragem. Pessoal, **tenham coragem de perder o medo!**

9 | A sabedoria da Sinceridade

Sabedoria: — Olá outra vez amigas. Oi Discernimento, seja bem-vindo, querido; citamos bastante você em dias anteriores. Vamos lá! Nossa rota nos conduziu por meio de virtudes e capacidades importantes: a observação, o questionamento, a comunicação, a perseverança, a prudência, o discernimento e a coragem. Agora, chegamos a um valor fundamental para construir relações autênticas e significativas: **a sinceridade**. Gosto desse nome, vou repeti-lo: SINCERIDADE.

Sinceridade: — Como vai, Sabedoria? Oi a todos! Muitos me veem como alguém rude, inconveniente e até mesmo ofensiva. Mas, na verdade, **sou a expressão autêntica de nossos pensamentos e sentimentos sem manipulação, livre de máscaras e disfarces persuasivos**. E ponto, assertiva assim sempre.

Experiência: — Ah, Sinceridade! Ao longo dos anos, aprendi que a sinceridade, embora por vezes pareça desafiadora, é o alicerce da confiança e do respeito. As relações construídas sobre alicerces de mentiras e dissimulações são castelos de areia, fadados a ruir diante da primeira tempestade que caia neste lugar situado na Rua dos Mimizentos, que é localizada na

Avenida dos Sensíveis Demais. Vish! Acho que fui sincera o bastante. Acho que peguei o jeito após anos de experiência.

Prudência: — Sim, amiga Experiência, a sinceridade é essencial, apesar disso a prudência nos ensina a expressá-la com sabedoria e sensibilidade. Nem sempre a verdade precisa ser dita de forma bruta ou agressiva. A prudência nos ajuda a encontrar as palavras certas, o momento oportuno e a forma mais adequada de comunicar a nossa verdade sinceramente. Ah! até gostei da sua ironia na fala anterior, mas só entre nós, porque penso que não é bom se utilizar dela ao se comunicar de maneira sincera diretamente com uma pessoa que não seja amistosa como nós. Entre nós o tom irônico trouxe um pouco de descontração, porém acredito que não seja prudente utilizar desse artifício com indivíduo não amigável. Pois, pode realmente acalorar a comunicação entre opostos.

Inteligência: — A sinceridade é a voz da consciência, a expressão da integridade. **A sinceridade nos liberta do peso da hipocrisia.**

Alegria: — Pessoal, estou gostando bastante dos comentários de vocês, resumindo-os até aqui: **Não devemos confundir sinceridade com grosseria!** Porque a sinceridade pode ser expressa naturalmente com leveza e com afeto.

Sabedoria: — A sinceridade é um diamante lapidado na honestidade, na humildade, no respeito! Diamante este preparado para ser colocado na aliança da confiança; me refiro a qualquer tipo de aliança.

Sinceridade: — Para cultivar a sinceridade, é preciso coragem para se despir das máscaras, para se mostrar vulnerável, para se expor ao julgamento dos outros e para não ser aceito nos

ambientes de máscaras nos quais são liderados pela Mentida ou alguém da sua trupe preferida: a Falsidade, a Fofoca, a Animiosidade, Dissimulação, a Calúnia e a Intriga. Alimentar a sinceridade traz uma recompensa imensa, um mix de: liberdade, autenticidade e paz interior. Contudo, não vamos nos iludir, pois mesmo que nos comuniquemos sinceramente de maneira amigável e educada, por vezes nem assim conseguiremos agradar quem ouve (que não seja da trupe sombria). Logo, ao se expressar com sinceridade, esteja bem preparado mentalmente para ser odiado em alguns casos, principalmente, se estiver em lugares onde a Mentira é bem recebida e bajulada. Já falamos o suficiente aqui em nosso grupo sobre a coragem em outra ocasião, só gostaria de adicionar mais isto no dia de hoje: **Falar com sinceridade é ter coragem de não agradar.** Lembrem-se disso se quiserem exercer a arte da sinceridade, em profundidade!

Experiência: — Sim, querida Sinceridade, a coragem é a sua companheira inseparável! A coragem nos impulsiona a dizer 'não' quando a nossa alma grita em protesto, a expressar os nossos sentimentos, mesmo quando eles são dolorosos, a defender a verdade, mesmo quando ela é impopular.

Sabedoria: — Lembre-se, Sinceridade, a prudência é a bússola que guia os seus passos! **A prudência nos ajuda a distinguir a sinceridade autêntica da impulsividade descontrolada,** a comunicar a verdade com respeito e sensibilidade, a escolher as batalhas que valem a pena ser travadas.

Inteligência: — A sinceridade é um presente que oferecemos a nós mesmos e aos outros. É a chave que abre as portas da confiança e da relação verdadeira.

Discernimento: — Que a sinceridade seja a nossa luz nesta jornada! Que ela nos inspire a viver com autenticidade, a construir relações verdadeiras, a contribuir para um mundo mais transparente e justo.

10 | A importância da Paciência

Sabedoria: — Prezados amigos, a nossa caminhada nos tem guiado por virtudes e aptidões essenciais: a observação, o questionamento, a comunicação, a perseverança, a prudência, o discernimento, a coragem e a sinceridade. Nesta ocasião, chegamos a uma qualidade fundamental para navegar melhor pelos desafios da vida com serenidade e sabedoria: **a paciência**. Acredito que **a paciência e a ciência da paz**.

Paciência: — Saudações a todas! Querida amiga Sabedoria, gostei do aforismo acima sobre mim, muito lindo e especial. Vamos lá... bem devagar... com paciência: Em um mundo que valoriza a velocidade, a instantaneidade, a gratificação imediata, eu sou frequentemente esquecida, relegada a um segundo plano. Mas a paciência é a **virtude que nos permite perseverar diante das dificuldades... com paz!, como bem disse a Sabedoria. Ser paciente é ter a habilidade de amadurecer as ideias, de cultivar a resiliência e de alcançar os objetivos com sabedoria e se – re – ni – da – de**.

Perseverança: — Paciência! Haja paciência! (brincadeira rs rs rs, amiga). Quantas vezes a impaciência me levou a tomar decisões precipitadas, a colher frutos verdes e a abandonar projetos antes do tempo. A paciência é a mestra que nos ensina

a respeitar os ciclos da vida, a confiar no tempo e a esperar o momento certo para agir.

Discernimento: — Sim, Perseverança, a paciência não é sinônimo de passividade ou inércia. A prudência nos orienta a agir com cautela igualmente, a analisar as situações com cuidado, a escolher o momento oportuno para agir. A paciência, por sua vez, nos dá a força para esperar, a serenidade para perseverar, a sabedoria para discernir o momento certo de agir.

Justiça: — A paciência é a aliada da justiça. Muitas vezes, a justiça tarda, mas não falha. A paciência nos permite confiar no processo, a aguardar o desfecho justo, a não nos deixar levar pela ira ou pelo desejo de vingança. A paciência nos dá tempo de encontrar a verdade verdadeira, e não a verdade de A ou de B; **a paciência é um caminho para se encontrar a verdade justa.**

Alegria: — Queridos, a paciência não é um fardo longo e moroso, mas um bálsamo para a alma! **Quando cultivamos a paciência, libertamos a nossa mente da ansiedade,** da frustração e da angústia. A paciência nos permite apreciar a beleza do presente.

Sabedoria: — Paciência, obrigada!! Porque você nos presenteia com a serenidade para enfrentar as tempestades da vida, a sabedoria para aprender com os desafios, a força para superar os obstáculos e a fé para acreditar que, durante o tempo necessário, tudo se ajeita no caminho da esperança, com tranquilidade.

Paciência: — Vai uma dica a vocês sobre mim: É preciso aceitar que nem tudo está sob o nosso controle. A vida é um rio que segue seu curso, e nem sempre podemos controlar a correnteza. **Agir com paciência é fluir com a vida, adaptar-se às**

mudanças e confiar no processo... e jamais se desesperar naquela revoltosa e asfixiante curva de rio que nos faz circular muitas vezes ou nos levar para baixo.

Experiência: — Concordo. A paciência nos ensina a aceitar o que não podemos mudar, mesmo assim nos dá força para não afundar em meio às turbulências... enquanto a paz e a calma ainda não voltou.

Prudência: — Lembre-se, Paciência, sou sua amiga! Ademais, **penso que seja bom as pessoas distinguirem a paciência da complacência, a perseverança da teimosia, a persistência da obsessão.** A paciência com prudência se torna uma força poderosa para o crescimento e a transformação.

Sabedoria: — A paciência é uma virtude que se cultiva com a prática, com a perseverança, com a esperança e com a fé. Ela é um presente que nos liberta da prisão da impaciência e da ansiedade. É a chave para uma vida mais serena, mais sábia e plena.

Paciência: — Que eu seja lembrada por vocês dia a dia! Que eu possa inspirar a enfrentar os desafios com serenidade, a perseverar com sabedoria, a confiar no tempo, a celebrar a beleza do presente e a construir um futuro mais luminoso... com paz e paciência!!

11 | A arte de ler corações

Sabedoria: — Oie pessoal, nosso itinerário nos norteou por virtudes e saberes valiosos: a observação, o questionamento, a comunicação, a perseverança, a prudência, o discernimento, a coragem, a sinceridade e a paciência. Agora, chegamos a uma habilidade essencial para navegar as relações humanas com profundidade e compreensão: **a arte (sutil) de ler corações.**

Prudência: — Sim, Sabedoria! A arte de ler corações, como bem você define, vai além das palavras, dos gestos superficiais, das aparências. **É a capacidade de enxergar a essência do outro, de perceber as suas emoções, as suas motivações e as suas intenções escondidas nas entrelinhas do discurso e do comportamento.**

Confiança: — Ah, Prudência! Em minha longa vida, aprendi que as palavras podem enganar, as máscaras podem ocultar, mas o coração, ah, **o coração sempre revela a verdade! E a sua impressora são os olhos.** Aprender a ler corações é aprender a decifrar a linguagem silenciosa da alma, a perceber os sinais sutis que revelam a verdadeira natureza do outro.

Discernimento: — Para ler corações, é preciso afiar os sentidos, cultivar a sensibilidade, abrir o coração para a compreensão. É preciso ir além do que é dito e escrito, é necessário observar o que é feito, pois os atos falam mais do que palavras ditas ou

narrativas escritas. **A confiança nasce quando há uma sintonia fina e plena entre o que se fala, se mostra e se percebe.**

Verdade: — Discernimento, concordo plenamente! A sensibilidade afiada é a chave para a leitura dos corações!
Quando somos sinceros (de verdade), convidamos o outro à autenticidade, criamos um espaço de confiança onde as máscaras caem e a verdade se revela.

Paciência: — Sim, verdade, Verdade! Ler corações requer paciência, observação atenta, escuta profunda. É preciso tempo para desvendar os mistérios da alma, para compreender as nuances do comportamento, para decifrar a linguagem silenciosa do coração.

Sabedoria: — A arte de ler corações nos permite construir relações mais autênticas, mais profundas, mais significativas e confiáveis.

Prudência: — A arte de ler corações não é uma ferramenta de julgar. É um dom que deve ser usado com sabedoria e responsabilidade. Essa arte não é trivial nem fácil de exercê-la.

Confiança: — Que a arte de ler corações seja o nosso piloto neste voo em busca do saber mais alto! Que ela nos inspire a enxergar além das aparências, enxergar o máximo possível a partir de cima, a compreender a essência do outro, a construir relações mais autênticas e a cultivar um mundo mais confiável e de comunicação interpessoal honesta.

12 | O valor do Silêncio: a solidude que afasta a solidão

Sabedoria: — Que ótimo nos encontrarmos novamente, maravilhosas amigas. Amigo Silêncio, é incrível tê-lo entre nós; por favor, poderíamos nos ensinar sobre o silêncio com dicas gritantes!! de maneira que junca mais possamos nos esquecer? Pessoal, nossa jornada nos tem conduzido por virtudes e destrezas preciosas: a observação, o questionamento, a comunicação, a perseverança, a prudência, o discernimento, a coragem, a sinceridade, a paciência e a arte de ler corações. Hoje, chegamos a um tesouro muitas vezes negligenciado em nosso mundo ruidoso e agitado: **o valor do silêncio.**

Silêncio: — Saudações a todos. Em um mundo que nos bombardeia com informações, estímulos e distrações, a minha presença é frequentemente ignorada e, ainda, considerada um vazio a ser preenchido. Mas eu sou o espaço onde a sabedoria se manifesta, onde a criatividade floresce, onde a alma encontra repouso, alegria e renovação. Dessa forma, sou o Silêncio, aquele que muitos ignoram, mas que guarda os maiores segredos do universo. Sou a pausa entre os ruídos, o espaço onde os pensamentos se organizam e a essência se revela. Alguns me temem, como se minha presença fosse uma ausência, porém, na verdade **sou a força que dá forma à sabedoria e voz à verdade que as palavras não conseguem**

expressar. Vivemos em um mundo que glorifica o barulho de palavras vazias, ruídos incessantes e opiniões lançadas ao vento sem reflexão. No entanto, ao meu lado, você descobre que a verdadeira força não está em falar, porém em saber quando não falar. **O Silêncio não está no vazio; ele é poder absoluto sobre as almas barulhentas e ruidosas igualmente as carroças vazias.** É no meu abraço que as mentes se acalmam, os corações encontram paz e a intuição sussurra as respostas que você tanto busca quando está quietinho lá... no banheiro ou no travesseiro. Eis a minha força: sou o território onde a concentração floresce e a alma se encontra. No meio do caos, ofereço a você um refúgio. Quando você me abraça, o mundo exterior se dissolve. Meu valor não está apenas em trazer paz, contudo, também, em revelar o que é escondido. É no silêncio que os grandes mistérios se revelam, que os projetos ganham vida e as ideias encontram clareza. Não me subestime: sou o berço da criatividade, a força que alimenta os momentos de maior brilho. Os grandes visionários da humanidade (filósofos, cientistas e artistas) me buscaram para encontrar suas verdades. Mas, atenção: para me acessar, você precisa se desprender da pressa e da distração. Sou paciente, porém exigente. Não tolero aqueles que me tratam como uma pausa temporária. Sou o mestre que ensina a ouvir o que não é dito, a ver o que não é mostrado e a sentir o que está além do palpável. Portanto, experimente minha energia. Sente-se comigo em um momento de quietude... e vamos tomar um chá. **Deixe o ruído do mundo lá fora e venha descobrir o poder leve que levo.** Pois, enquanto o barulho espalha, eu concentro. Enquanto o ruído confunde, eu clareio. Por fim, com humildade, sou o Silêncio o qual você precisa estar bem próximo a mim por

algumas horas do dia se quiser ficar longe do Prozac para sempre.

Prudência: — Isso mesmo, querido Silêncio. Você é a pausa que nos permite refletir antes de agir, ponderar antes de falar e escutar antes de julgar. No silêncio, encontramos a clareza para discernir o essencial do supérfluo, a sabedoria para tomar decisões conscientes, a paz para acalmar a mente e o coração. Enfim, **fiqueemos sossegados, porque na paz é possível escutar o ensinamento do Silêncio.** E a propósito, muito obrigada por sua rara voz tão audível aqui hoje.

Experiência: — Ah, Silêncio! Quantos erros eu teria evitado se tivesse aprendido a cultivar a sua presença! **No silêncio, aprendi a escutar a voz da intuição e a decifrar os sinais do meu corpo.** O silêncio é o professor que nos ensina a ouvir a nós mesmos e ao mundo ao nosso redor com mais atenção e profundidade.

Paciência: — Sim, Experiência! O silêncio é o aliado da paciência, da perseverança e da serenidade. No silêncio, aprendemos a esperar o momento certo para agir, a confiar no tempo, a cultivar a resiliência diante dos desafios.

Discernimento: — O silêncio é a fonte da criatividade, da inspiração e da intuição. **No silêncio, a mente se aquieta, as ideias fluem livremente, a imaginação se expande.** Artistas, escritores, músicos, cientistas, todos se beneficiam do poder do silêncio para criar, inovar e transformar.

Alegria: — Amigos, não vamos confundir silêncio com tristeza ou isolamento! **O silêncio pode ser alegre, vibrante, cheio de vida! É no silêncio da natureza que encontramos a beleza, a harmonia e a paz.** É no silêncio da oração ou da contemplação

que nos conectamos com a nossa essência, com a nossa alegria interior e com Deus.

Sabedoria: — Quando cultivamos o silêncio, criamos um espaço para a escuta profunda, para o diálogo autêntico conosco e para a conexão verdadeira com o Eterno.

Silêncio: — Para se estar comigo, comece com pequenas pausas ao longo do dia. Desconecte-se do mundo digital, afaste-se do ruído, reserve um tempo para estar consigo também, em quietude, agradecimento e contemplação.

Experiência: — Sim, Silêncio! No silêncio, encontramos a paz, a serenidade, a sabedoria, a alegria, a força para viver com mais plenitude e autenticidade. **No silêncio, geralmente, é que se escuta a grande voz de Deus sussurrando ao grito da alma agitada para a acalmar.**

Solitude: — Sou a Solitude, e minha existência é um sopro de silêncio que acalma. Não sou a Solidão, essa parente triste que carrega nos ombros o peso de ser incompreendida. Eu, ao contrário, sou a leveza de estar consigo mesmo, a pausa necessária para ouvir a vida que sussurra entre o barulho do mundo e o ruído interno da mente. No silêncio, eu respiro. No silêncio, eu vivo. Não porque ele seja vazio, mas porque nele habita tudo. O silêncio é a minha igreja, o meu templo, e nele eu me descubro, me encontro, me amo... e a Deus, principalmente. É onde o caos se dissolve, onde a Solidão bate à porta, mas não entra, porque a solitude já está em casa, acolhedora, forte e plena. Vocês têm medo de mim, não é? Achar que estar sozinhos é sinônimo de vazio, de abandono. Porém a verdade é que só na solitude vocês conseguem se enxergar de verdade, sem espelhos distorcidos, sem as vozes alheias que gritam

quem vocês deveriam ser. Aqui, no meu abraço, não há julgamentos e não existem urgências. **E o Silêncio? Ah, ele é o meu companheiro inseparável. É nele que você aprende que nem tudo precisa ser dito, que algumas respostas estão nas pausas e não nas palavras.** O silêncio não é ausência; é presença, uma presença tão intensa que assusta. Todavia, se você tiver coragem de ficar comigo, verá que ele é a ponte para a sua essência. Estamos sempre por perto, quer me encontrar?, encontre silêncio. A Solidão afasta, mas eu, a Solitude, aproximo. Não do outro, mas de si mesmo. É por isso que, quando me aceitam, percebem que não estão realmente sozinhos. Há um universo dentro de vocês, esperando para ser explorado. No silêncio da minha companhia, vocês não são menos, mas mais. Mais conscientes, mais fortes e mais humanos. Então, venham. Entrem na solitude e ouçam o silêncio. Não para fugir do mundo, no entanto para encontrar o que realmente importa. Porque, no final das contas, não é o barulho do mundo que impede vocês de viver. É o medo de estarem consigo mesmos geralmente. E eu estou aqui para mostrar que, nesse encontro, há toda a beleza que vocês procuram lá fora.

Tempo: — Enfim, entre um tick tack e outro gosto de escutar o silêncio na solitude, **nem tudo precisa ter sons e ruídos.**

13 | Continue no caminho da Perseverança...

Sabedoria: — Amigos, nossa Jornada do Conhecimento nos tem guiado por virtudes e habilidades essenciais, tais como: a observação, o questionamento, a comunicação, a perseverança, a prudência, o discernimento, a coragem, a sinceridade, a paciência, a arte de ler corações e o valor do silêncio. Nesta hora, vamos conversar outra vez sobre uma força imprescindível para alcançar nossos objetivos e realizar nossos sonhos. O tema hoje será uma continuação do encontro 5 e, portanto, falaremos sobre: **Continue no caminho da Perseverança...**

Perseverança: — Boa noite a todos! Em um mundo que celebra o sucesso instantâneo, a gratificação imediata, a facilidade e o conforto de maneira obstinada, a minha presença pode parecer desafiadora e exigente. Enfim, jamais me confunda com a Obstinação por favor, somos psicologicamente bem diferentes na essência apesar de a professora Semântica nos achar parecidas. No populacho, as nossas diferenças são praticamente representadas assim: **Eu, a Perseverança, só vou ao encontro dos melhores lugares e objetivos. A Obstinação vai até à merda se for preciso.**

Experiência: — Ah, Perseverança! Quantas vezes a vontade de desistir me tentou, o desânimo me abateu e as dificuldades me

pareceram insuperáveis. Mas você, como uma chama inextinguível, me incentiva a prosseguir, a não abandonar os meus sonhos, a lutar pelos meus objetivos. **A Perseverança é a professora que nos ensina a transformar os obstáculos em oportunidades, as derrotas em aprendizado e os desafios em combustível para o nosso crescimento.**

Esperança: — Sou suspeita para falar da Perseverança. Além de amiga, é irmã. Ela se parece bastante com a nossa mãe, a Determinação. Elas possuem o DNA da nossa avó: a Fé. A Perseverança é uma força que nos impulsiona a continuar caminhando mesmo quando o caminho é árduo, ela nos inspira a persistir nos nossos propósitos mesmo diante dos obstáculos, a levantar após cada queda com mais força, fé, coragem e determinação. Te amo, mana!!

Coragem: — Verdade, Experiência e Esperança. A perseverança nos apoia grandemente ao longo do caminho, nos dá a força para superar os medos, as dúvidas e as incertezas igualmente.

Prudência: — Lembre-se, Perseverança, a prudência é a sua melhor amiga da faculdade. A prudência nos orienta a discernir quando persistir e quando recuar, quando adaptar os nossos planos e quando manter o nosso curso. A perseverança, com a prudência, se torna uma força sábia e equilibrada, capaz de nos conduzir ao sucesso sem nos desviar do caminho da integridade e do bem, caso contrário estaríamos na via marginal da Obstinação.

Conhecimento: — A perseverança é a chave que abre as portas das realizações, a força que move montanhas, a luz que ilumina o caminho nos momentos de escuridão. Quando nos dedicamos aos nossos objetivos com perseverança, com paixão, com

disciplina, tudo conspira a nosso favor, as oportunidades surgem, os caminhos se abrem e, finalmente, o dia da “sorte” chega; **agir corretamente e com perseverança leva ao dia de “sorte”.**

Alegria: — Amigos, não pensem que a perseverança é um fardo pesado! A perseverança é a fonte da verdadeira alegria, da satisfação profunda que sentimos ao realizar os nossos sonhos, ao superar os nossos limites, ao conquistar os nossos objetivos.

A perseverança nos ensina que a alegria não está no destino final, mas na jornada, na superação, no crescimento que experimentamos ao longo do caminho.

Sabedoria: — Que a força da perseverança nos inspire a trilhar o caminho da realização dos nossos sonhos, a enfrentar os desafios com coragem e determinação, a celebrar as pequenas vitórias, a aprender com os erros e a nunca desistir daquilo que acreditamos, o qual seja bom e do bem!

Entendimento: — Que a perseverança seja a nossa bússola e a nossa força! Que ela nos guie na construção de um futuro mais brilhante, mais próspero, mais justo e mais honesto!

14 | A arte de cultivar relações autênticas

Sabedoria: — Sábias amigas, nosso caminho em busca de mais entendimento tem nos guiado por virtudes e competências essenciais.: a observação, o questionamento, a comunicação, a perseverança, a prudência, a coragem, a sinceridade, a paciência, a arte de ler corações, o valor do silêncio, a força da perseverança e a arte do discernimento. É hora de encarar o desafio que moldará nossa jornada rumo a uma vida completa e mais feliz: **a arte de cultivar relações autênticas.**

Sinceridade: — Saudações! Em um mundo onde as máscaras sociais reinam, onde a aparência muitas vezes se sobrepõe à essência, a minha presença pode ser desconcertante, até mesmo ameaçadora. Mas sou o alicerce das relações verdadeiras, o solo fértil onde a confiança e o amor podem florescer, sem os espinhos das segundas intenções.

Prudência: — Sim, Sinceridade! Mas lembre-se, a sinceridade sem prudência pode ferir, causar desentendimentos e animosidades. É preciso saber dosar as palavras, escolher o momento certo para falar e considerar os sentimentos do outro.

Sensatez: — A arte de cultivar relações autênticas requer coragem para sermos nós mesmos, para mostrarmos nossas vulnerabilidades, para expressarmos nossos sentimentos com

honestidade. Requer também discernimento para escolhermos as pessoas com quem queremos compartilhar a nossa jornada, para reconhecermos aqueles que nos valorizam e nos aceitam como somos.

Experiência: — Amigas! Quantas vezes me decepcionei com falsas amizades, com relações superficiais, com promessas vazias! Mas a vida me ensinou que as relações autênticas são um tesouro precioso, que devem ser cultivadas com cuidado, com atenção, com carinho. A reciprocidade, o respeito, a confiança, a empatia e a lealdade são os ingredientes essenciais para nutrir laços verdadeiros e duradouros.

Paciência: — Sim, Experiência! Construir relações autênticas leva tempo, requer paciência... e dedicação. É preciso cultivar o diálogo, a escuta atenta, a compreensão mútua. É necessário aceitar as diferenças, perdoar as falhas, celebrar as alegrias juntos. As relações autênticas são como jardins que precisam ser regados com amor, confiança, cuidado e atenção para florescerem e frutificarem em toda a sua beleza.

Alegria: — Amigas, as relações autênticas são fonte de alegria, de apoio, de inspiração! Quando nos sentimos amados e aceitos por quem somos, a vida se torna mais leve, mais colorida, mais significativa. Cultivemos a autenticidade em nossas relações, e a alegria será a nossa recompensa! Ah, e se falando na autenticidade mais uma vez, vamos convidar a nossa amiga Autenticidade para o nosso próximo encontro no Café Filosófico, fica a dica.

Ponderação: — Enfim, contudo, nunca saberemos com certeza se tivemos uma relação verdadeira. Nenhuma de nós poderá participar do próprio enterro mesmo estando lá nesse dia.

Todavia as que estiverem vivas no velório saberão que aquela morta teve amigos verdadeiros, pois verão pessoas chorando e quase sem falar, só em meditações e orações. Ou não! Porquanto caso contrário, terão o desprazer de ver as pessoas conformadas por ter morrido mais uma pessoa como qualquer outra e mais preocupadas com o café quentinho com biscoitos inteiros e crocantes do que com a dor fervente da família despedaçada ou pela perda daquela pessoa que está ali no caixão com cor de leite pingado com café gelado.

15 | O despertar da consciência pela própria Consciência, pela professora Experiência e outras vezes importantes

Sabedoria: — Amigas, nossos encontros nos têm guiado por virtudes e maestrias importantes: a observação, o questionamento, a comunicação, a perseverança, a prudência, o discernimento, a coragem, a sinceridade, a paciência, a arte de ler corações, o valor do silêncio, a força da perseverança, a arte do discernimento e a arte de cultivar relações autênticas. Neste momento, chegamos a um estágio crucial para a nossa transformação pessoal e para a construção de um mundo melhor: **o despertar da consciência**. Ademais, neste nosso bate-papo teremos a presença da tão falada em outros encontros: a querida Autenticidade. Seja bem-vinda!!

Consciência: — Saudações! E obrigado por escolherem falar de mim hoje. Sobre mim: A minha voz é suave, porém persistente. A minha presença é discreta, mas a minha força é inegável. Eu sou a chama que ilumina a alma, o espelho que reflete a verdade, a bússola que aponta para o norte da ética e da justiça. Eu sempre

(sempre!) estou no apoio incondicional da Verdade e da Autenticidade; que ótimo é vê-la por aqui, amiga.

Experiência: — Ah, Consciência! Quantas vezes a sua voz me alertou para os desvios do caminho, para os perigos da ignorância, para as armadilhas da ilusão! A sua presença me incomodava (no bom sentido), me confrontava, me impulsionava a buscar o bem, a verdade, ética, a moral e a justiça.

Autenticidade: — Obrigada!! Muito obrigada mesmo pelo convite e recepção, vocês são sempre incríveis. Se me permitem dizer: **Sou um meio constante para alinhamentos dos seus pensamentos, das suas palavras e, principalmente, ações com a verdade do seus corações.** Acrescento ainda com muita humildade: **É preciso silenciar as vozes externas que tentam nos definir e, também, questionar os padrões impostores impostos.** A recompensa é imensa! de viver em harmonia com a nossa verdade de maneira como se diz o ditado por aí o qual não é de minha autoria: ‘doa a quem doer, verdade seja dita’. A propósito, Verdade é minha irmã primogênita.

Prudência: — Sim, Autenticidade! Concordo. E é sempre bem-vinda viu. Mas as suas colocações requerem cautela. Porque é preciso discernir entre a verdadeira consciência e a falsa moralidade, entre a compaixão genuína pela verdade e a hipocrisia. É necessário estar atento aos nossos próprios vieses cognitivos, aos nossos medos e traumas, às nossas ambições e conveniências (principalmente!).

Coragem: — Despertar a consciência exige coragem para **enfrentar as nossas próprias sombras e reconhecer os nossos erros.** O despertar da consciência requer coragem para

questionar as normas sociais, denunciar as injustiças, lutar por aquilo que acreditamos, mesmo quando a maioria se cala, se omite ou possui medo.

Sinceridade: — Amigas, o despertar da consciência nos impulsiona a viver em harmonia com os nossos valores, a agir de acordo com a nossa verdade, a sermos agentes de transformação no mundo... mesmo que, com certeza, para isso vive-se em guerra com o ‘status quo’ do Inconsciente Popular e seus agentes principais que o moldam para a manipulação da massa. Quando a nossa consciência está desperta, não podemos mais nos calar diante da opressão religiosa, da exploração empresarial e da manipulação social por parte de agentes estatais. Sentimos a necessidade de agir, de fazer a nossa parte, de contribuir para a reconstrução de um futuro melhor para todos. Porque **a dor na consciência por causa da covardia de não ter feito nada dói muito mais do que a dor da perseguição por ter feito alguma coisa.**

16 | A força transformadora do perdão, aprendendo com o sr. Perdão, dona Paciência e outros

Sabedoria: — Caros amigos e nobres amigas, em nossa jornada, lapidamos o nosso entendimento com virtudes e habilidades valiosas sobre a vida e os indivíduos, falamos acerca: da observação, da comunicação, da perseverança, da prudência, do discernimento, da coragem, da sinceridade, da paciência, da arte de ler corações, do valor do silêncio, da força da perseverança, da arte de cultivar relações autênticas e do despertar da consciência. E neste momento, chegamos a um desafio de bate-papo filosófico e reflexivo sobre a nossa capacidade de amar, de nos libertar do passado e de abrir o coração para a cura, enfim, vamos falar hoje disto: **a força transformadora do perdão.**

Perdão: — Saudações! Minha presença é frequentemente evocada em momentos de dor, de raiva, de ressentimento. Sou a ponte que reconecta corações feridos, o bálsamo que alivia as feridas da alma, a chave que abre as portas da paz interior.

Experiência: — Ufa, não é fácil falar de Perdão! No entanto, em minha longa vida, aprendi que **guardar mágoas, cultivar rancores, alimentar a vingança, é como beber um veneno e esperar que o outro morra**. O perdão é o antídoto para o ódio, o remédio para a alma e a libertação para o coração.

Paciência: — Perdoar não é fácil, é um processo que exige tempo, compreensão e compaixão. É preciso ter paciência com a nossa própria dor, com as nossas feridas e com o tempo que cada um precisa para se curar.

Sabedoria: — Perdoar não significa esquecer ou justificar as ações que nos feriram. É reconhecer a humanidade do outro, sua imaturidade, a sua capacidade de errar, de se arrepender e de se transformar. Perdoar é libertar a nós mesmos do peso do passado, da prisão do ressentimento, para que possamos seguir em frente com leveza e compaixão.

Coragem: — Sábias palavras! Penso humildemente que perdoar exige coragem para enfrentar a nossa dor, para reconhecer a nossa vulnerabilidade e para abrir mão do desejo de vingança. É preciso coragem para estender a mão ao outro, para reconstruir a confiança e para recomeçar. Entretanto, que Jesus me perdoe por dizer isto: Por favor não perdoem a mesma pessoa mais de 3x, pois daí o problema não está com o algoz, mas com quem ainda está convivendo com o irremediável; logo não é mais o malfeitor que precisa de perdão, mas a vítima que precisa de psiquiatra. Portanto, às vezes é preciso ter coragem também para ir ao psiquiatra ou psicólogo, para ajudar a pôr chave no quarto do perdão que fica na sua alma, de maneira que algumas pessoas não possam ter mais acesso a ele depois de tantas vezes. Porque, pessoas normais merecem perdão, afinal, quem nunca errou ou erra? Mas gente psicopata, sádica e safada não!

Amor: — Amigos, o perdão é a mais sublime expressão do amor. É a capacidade de amar incondicionalmente e de acolher o outro em sua imperfeição, para lhe oferecer uma nova chance. Quando perdoamos, nos curamos, libertamos o outro e abrimos espaço para que o amor floresça em nossos corações. Ah! Coragem, com amor, entendo do fundo do meu coração a sua coragem de expor sinceramente a sua opinião, interessante, não sei se posso aderir a ela, mas é sim bastante interessante a sua colocação adversativa.

Perdão: — Sou migo amigo do Amor e colega da Coragem. Em outras palavra eu seria o irmão do Amor e primo da Coragem. Por isso tenho bastante aderência aos pensamentos do Amor. Entretanto, considero as palavras do primo e colega. Em termos práticos, isso se traduz nisto: Eu na condição de ser o Perdão, obviamente perdoo muito, entretanto, depois de perdoar bastantes vezes, dou o último perdão a mim mesmo, por ter perdoado demais por causa da minha ingenuidade. Perdoe-me, Amor, se isso lhe incomoda.

Circunstância (pensando alto na plateia): — Concordo exatamente com todos. Em outros tempos, não daria atenção a essa reflexão interessante do Perdão jamais. Interessante aquele porém do Perdão dado o momento atual em que o membro mais filho da puta da maioria das famílias é melhor tratado, os corruptores (e corruptos) das igrejas são idolatrados, o ideólogo de esquerda não para de aumentar freneticamente os tributos e o ideólogo de direita não perdoa nem o panetone de Natal; ele diminuiu o panetone mas a embalagem continua com o mesmo tamanho... que fdp!. Não é esse pessoal de direita que é honesto pra cacete?! E o que esses gananciosos vão dar ao pobre de presente no Ano Novo? Um pacote bem colorido de frango

temperado com 800g (que antigamente equivalia a 1kg). Mas com ‘Nova embalagem!’, destaca a turma do Marketing, para disfarçar o 1kg que foi transformado em um 800g monocromático. Em breve, farão alguma manobra ‘intelectual’ para tornar oficial que 1k é igual a 800g. Não falta muito, afinal, 500g já são 400g e 90g, 75. Se você não se importa, é porque você é um deles ganhando 20k no governo ou 69 em sua empresa que fode com geral nessa questão de grama, afinal, tudo pela grana.

Discernimento (pensando alto em meio a tudo isso): — Difícil de não concordar.

17 | A busca incansável pelo Conhecimento

Sabedoria: — Olá pessoal, nosso percurso nos tem direcionado por virtudes e habilidades valiosas: a observação, o questionamento, a comunicação, a perseverança, a prudência, o discernimento, a coragem, a sinceridade, a paciência, o valor do silêncio, a força da perseverança, a arte de cultivar relações autênticas, o despertar da consciência e a força transformadora do perdão. Na sequência, adentramos um caminho fundamental para o nosso desenvolvimento pessoal e para a edificação de um futuro mais urbano nas interrelações pessoas nas selvas de pedras: **a busca incansável pelo conhecimento**. Ah! Gostaria de ressaltar que neste encontro por motivo de período de férias teremos menos pessoas aqui. A Justiça já entrou em ponto facultativo o qual será emendado às suas férias mais os seus abonos, o Discernimento disse já estar em férias... Sei que tudo isso parece irônico, mas até a Prudência pediu uma pausa. E se falando em período de hedonismo em primeiro lugar, faz todo o sentido a Alegria não ter vindo para um bate-papo intelectual hoje, de se estranhar é a Justiça, o Discernimento e a Prudência tirarem férias. Isso tudo parece curioso não? E se falando nisso, para o nosso café intelectual desta ocasião não ficar esvaziado demais, chamamos a Curiosidade para participar conosco dando suas contribuições valiosas.

Conhecimento: — Saudações! Muito feliz pela grata surpresa de chamarem minha irmã Curiosidade. Sempre fui muito apegado a ela desde sempre, afinal, cresci bastante sempre apoiado pela curiosidade. Além disso, contente ademais por hoje falarem sobre mim. Inclusive, estou curioso para saber o que pensam sobre a minha pessoa. Já que a palavra está comigo, então vamos lá sobre o que penso sobre mim mesmo: Minha voz ecoa através dos tempos, sussurrando nos ventos da história, gravada nas páginas dos livros e pulsando no coração de cada descoberta. Acredito ser uma luz que dissipa a escuridão da ignorância, a chave que abre as portas da sabedoria, parente muito próxima também da excelente Verdade. Outrossim, a bússola que guia a humanidade rumo ao progresso. Em conclusão, **sinto bastante pesar por muitos não me compreenderem direito ao passo que possuem a certeza de que já me entenderam.**

Curiosidade: — Querido mano, Conhecimento, sua presença desperta em mim uma sede insaciável de saber, um desejo ardente de explorar, de descobrir e de desvendar tudo com profundidade e todos além das aparências. É a sua chama que me impulsiona a questionar, a investigar, a ir além das máscaras, a buscar a verdade (completa) em todas as coisas neste mundo onde os sofismas estão praticamente normalizados nas famílias, universidades, igrejas, empresas e governos.

Sabedoria: — Assim, a busca pelo conhecimento é uma trajetória que se inicia com a curiosidade, com o desejo de aprender, de compreender o mundo que nos rodeia. É um caminho que exige esforço, dedicação e perseverança. É preciso cultivar a humildade para reconhecer a vastidão do que ainda

não sabemos e a coragem para desafiar as nossas crenças limitantes, para questionar o que nos é apresentado como verdade absoluta.

Experiência: — Incrível, Sabedoria, ao longo da minha existência, aprendi que o conhecimento não se encontra apenas nos livros, nas escolas e nas universidades. Ele está presente em cada experiência vivida, em cada encontro, em cada observação atenta da natureza, da sociedade e de nós mesmos. É preciso estar aberto para aprender com tudo e com todos, para reconhecer que o conhecimento é um processo contínuo, uma construção coletiva que se alimenta da troca, do diálogo, do compartilhamento de ideias e perspectivas.

Inteligência: — Em suma, quando buscamos o conhecimento, nos tornamos mais livres, mais autônomos, mais capazes de realizar o nosso potencial e de contribuir para a nossa família e, também, para o bem comum.

18 | A arte de copiar e cultivar a Simplicidade

Sabedoria: — Prezadas companheiras, nossa trajetória de aprendizado mútuo nos tem levado por qualidades e competências significativas, por exemplo: a observação, o questionamento, a comunicação, a perseverança, a prudência, o discernimento, a coragem, a sinceridade, a paciência, a arte de ler corações, a força da perseverança, a arte de cultivar relações autênticas, o despertar da consciência, a força transformadora do perdão e a busca incansável pelo conhecimento. Logo, chegamos a um refúgio para a alma, um caminho para a paz interior, uma arte que nos liberta do excesso e nos conecta com o essencial: **a arte de copiar e cultivar a simplicidade**. Vamos lá!!

Simplicidade: — Saudações! Como eu acredito contribuir por meio de comportamentos melhores? Desta forma: Minha voz é suave como a brisa, meu abraço é acolhedor e perfeito como o calor do sol à 25º na Primavera, minha presença é serena como a lua na noite estrelada. **Sou a essência da beleza que não precisa de shopping centers**, a harmonia essencialista (ou minimalista) no caos e a liberdade no desapego às coisas. Em outras palavras: Minha essência é clara: menos, porém melhor. Sou a arte de remover o desnecessário para abrir espaço para o fundamental. Em um mundo que glorifica o excesso de

compromissos, penduricalhos e distrações, **minha mensagem é um chamado à liberdade de viver com o menos que representa o mais**. Não sou apenas uma ideia; sou uma prática. Uma escolha intencional por aquilo que realmente importa: pessoas. Copiar e cultivar-me é, antes de tudo, um ato de coragem. É preciso desapegar dos entulhos, desaprender a viver de fachadas e desconstruir... para construir o novo, só com o essencial (isso também tem a ver com pessoas). Quando você escolhe me copiar, não está adotando um modelo rígido, mas sim aprendendo a diferenciar o que é essencial do que é meramente decorativo. É observar quem já vive com leveza e questionar: 'O que eles fazem que eu posso aprender?'. Mas, atenção: aqueles que me cultivam sabem que simplificar não é subtrair por subtrair, e sim eliminar o que jamais será necessário, o qual só atrapalha no corredor da casa ou no caminho da vida. Cultivar-me é um processo diário. É perguntar-se constantemente: 'O que é vital hoje?' e permitir-se dizer não a todo o restante (e resto também). Não sou sobre viver com pouco, mas viver com propósito e com o necessário. Quando você se compromete comigo, ganha mais tempo, mais energia e mais clareza para investir no que realmente faz diferença. Sua família vai me agradecer. Sendo assim, quando você me pratica, percebe que não precisa correr atrás de tudo, porque já tem o suficiente dentro de si e ao redor. A arte de me cultivar está em escolhas pequenas, porém significativas. Um momento de silêncio, um foco único em uma tarefa, uma conversa profunda ao invés de várias superficiais... e é claro, menos coisas no quintal. E a melhor parte? Eu não sou difícil de encontrar. Estou nas pequenas coisas: na decisão de não comprar algo desnecessário, na pausa para respirar e no ato de simplificar um problema em vez de aumentá-lo. Estou na disciplina de dizer

'não' com a mesma confiança que você diz 'sim'. Portanto, comece hoje. Pergunte a si mesmo: 'O que é essencial?' e siga essa trilha. Porque, ao escolher andar comigo, a Simplicidade, você não perde, e sim ganha: tempo, energia, foco e, principalmente, liberdade para viver o que realmente importa, com quem é essencial. Enfim, a minha dica de ouro é esta: **viva com menos, mas viva com o melhor.**

Experiência: — Que bacana, Simplicidade! Depois dessa sua explanação perfeita sobre si mesma, fica até difícil de falar algo mais. Mesmo assim, tentarei lhes dizer alguma coisa: Aprendi que a felicidade não reside na acumulação de bens materiais, na busca incessante por prazeres efêmeros, na ânsia de poder e reconhecimento. A verdadeira alegria se encontra nas coisas simples da vida: no abraço de um amigo, no riso de uma criança, no canto dos pássaros, na beleza da natureza e no silêncio da alma.

Sabedoria: — Cultivar a simplicidade é realmente desapegar-se do supérfluo, do que nos afasta da nossa essência, do que nos impede de viver com leveza e autenticidade. É focar no que importa: nas relações humanas não interesseiras; no amor verdadeiro; no agradecimento e na busca por um propósito de vida que nos inspire; e nos conecte com algo maior do que nós mesmos.

Prudência: — Exatamente, sábia amiga. Acredito que a simplicidade nos convida a reavaliar os nossos valores, a questionar os padrões de consumo, a buscar uma vida mais sustentável, em harmonia com a natureza e com os nossos semelhantes. É preciso ter cuidado com a armadilha do consumismo, que nos promete felicidade através da posse de

objetos, porém que muitas vezes nos leva à frustração e ao vazio existencial logo em seguida.

Paciência: — Sim. Penso que a arte da simplicidade se cultiva com paciência. É um processo gradual de desapego, de desconstrução de hábitos e crenças que nos aprisionam à ilusão de que a felicidade se encontra fora de nós. É preciso ter paciência para aprender a apreciar o que temos, a valorizar os pequenos momentos a encontrar a beleza nas coisas simples no cotidiano e na amizade.

Alegria: — Amigas, a simplicidade nos liberta do peso do excesso, da ansiedade da busca incessante, da angústia da comparação. Ela nos abre espaço para o agradecimento, para a contemplação, para a alegria de viver o presente com intensidade e plenitude. Quando cultivamos a simplicidade, encontramos a paz interior, a serenidade da alma, a liberdade de ser quem realmente somos. **A simplicidade revela a profundidade das experiências, permitindo que apreciemos o que realmente importa na vida, longe das distrações e complicações desnecessárias.**

Sabedoria: — Que a arte de cultivar a simplicidade nos inspire a desapegar do que é supérfluo, a valorizar o essencial, a viver com leveza, a encontrar a beleza nas coisas simples da vida e, principalmente, a construir um mundo mais descomplicado, isto é, só com o essencial. Simples assim. Enfim, copiemos a vida essencialista da Simplicidade. E como dizem ‘menos é mais’.

19 | A música da alma

Sabedoria: — Amigo Tempo e demais amigas, a vida é como uma melodia, composta por notas de alegria, tristeza, esperança, medo, amor e dor. Cada experiência, cada encontro, cada escolha, adiciona uma nova nota a essa sinfonia única que é a nossa história.

Alegria: — Sabedoria, que melodia mais bela seria a vida se pudéssemos escolher apenas as notas mais doces, as harmonias mais suaves e os ritmos mais alegres! Aqueles não tão agudos nem tão graves.

Experiência: — Alegria, minha querida, a beleza da música reside justamente na sua diversidade, na sua complexidade, na sua capacidade de nos tocar em diferentes níveis, de despertar emoções que nos transformam, que nos fazem crescer.

Prudência: — É preciso ter cuidado para não nos deixarmos levar pelas melodias enganosas nem pelos ritmos frenéticos que nos afastam da nossa essência.

Sinceridade: — A música da alma é aquela que brota do nosso interior, livre de disfarces, de máscaras, de melodias impostas. É a canção autêntica, que expressa a nossa verdade, os nossos sentimentos mais profundos.

Tempo: — A música da alma se transforma ao longo da vida, acompanhando os ciclos da natureza, os ritmos do coração, as experiências que moldam o nosso ser.

Sabedoria: — Que possamos aprender a ouvir a música da nossa alma, a reconhecer as suas nuances e a apreciar a sua beleza singular. Ainda, que possamos semelhantemente ser sensíveis à música que emana dos corações dos outros, assim, cultivando a harmonia nas relações, construindo pontes de empatia e compaixão.

Experiência: — Em suma, aprender a dominar a mente, a silenciar o ruído mental, é um dos maiores desafios para uma harmonia na vida.

20 | Os enigmas da senhora Mente

Sabedoria: — Caros amigos, logo após explorarmos a melodia da alma na última vez, agora convido-os a uma viagem ainda mais intrigante: **desvendar os enigmas da mente**, esse labirinto de pensamentos, emoções, memórias e sonhos. Pessoal, como moderadora do nosso café intelectual e filosófico, tomei a liberdade de trazer novos personagens para o nosso debate. A intenção é trazer vozes contraditórias com seus pensamentos antagonistas aos nossos, para tirar esse ar de clube do bolinha até o encontro anterior. Portanto, nos tirar de uma bolha.

Prudência: — Ok, concordo, nobre Sabedoria. Realmente sábia decisão como sempre. Então, irei começar o café com reflexões e, agora, com contradições também... Devemos caminhar com cautela, pois a mente é um território complexo e, por vezes, traiçoeiro. O que pensamos ser real pode ser apenas uma ilusão, um produto da nossa percepção ou um devaneio bem demorado.

Medo: — Sou a sombra que se esconde nos cantos da mente, alimentando dúvidas, inseguranças, paralisando a ação, aprisionando o ser em um ciclo de ansiedade e angústia, tornando dessa maneira a mente quase que em um labirinto.

Discernimento: — Medo, a tua presença é forte, mas não invencível! A coragem é a luz que dissipa as tuas trevas e suas ameaças, a força que nos impulsiona a enfrentar os desafios, a romper as barreiras que limitam o nosso potencial.

Inveja: — Observo os outros com olhos críticos, comparando, julgando, diminuindo as suas conquistas, enquanto alimento a minha própria frustração e amargura. A minha presença corrói a alma, impede a alegria, sabota a felicidade de pessoas individualmente por meio de fobia social, a qual torna a mente embaraçada e travada.

Compaixão: — Inveja, liberta-se dessa prisão! A compaixão é o caminho para a cura, a chave para a paz interior. Aprenda a se alegar com o sucesso dos outros, com as suas conquistas e suas histórias boas.

Discernimento: — A mente é uma ferramenta poderosa, capaz de criar, de inovar e de transformar. Mas é preciso usá-la com sabedoria, com discernimento e com responsabilidade. Que possamos cultivar pensamentos positivos, nutrir a mente com conhecimento, usar a nossa inteligência para o bem, para a construção de um mundo melhor com menos influência do medo e da inveja. É o que eu respeitosamente penso.

Incerteza: — Discernimento, sinceramente reconheço a sua importância. Sabedoria, lhe respeito. Mas que vocês às vezes são bobinhos, ah!, isso são. E como ficam as incertezas na vida e dos objetivos, mesmo diante de tanta sabedoria e discernimento e, até, prudência? Sejam mais inteligentes por favor! E se falando nisso, onde está a Inteligência hoje? Af! Deixa-me lhes falar de uma coisa que eu entendo bem: incertezas. Eu sou a Incerteza, e por mais que vocês tentem me

domar, eu continuo sendo a força mais inevitável deste mundo (e isso é certeza). Especialmente quando se trata dos enigmas da mente humana, onde eu reino absoluta. Vocês acham que controlam seus pensamentos, suas decisões e suas interpretações? Ilusão! Ademais, fazem tantos planos... 'Combinaram com os russos?'. A mente é uma máquina de fabricar narrativas perfeitas. A mente humana é meu playground. Vocês querem previsibilidade, padrões, predições ou cenários de certezas... Mas a verdade é que seus cérebros não são feitos para lidar comigo. Eles simplificam o que é complexo, ignoram o que não podem compreender e, pior ainda, inventam explicações para justificar decisões que foram, no fundo, impulsivas, arbitrárias, cheias de vieses cognitivos e sob conflitos de interesses. E sabem o que é mais irônico? É na tentativa de me evitar que vocês se tornam mais vulneráveis. Ao criar modelos mentais rígidos, vocês ignoram o que não encaixa neles. Ah, como eu adoro o momento em que um 'Cisne Negro' surge e destrói suas certezas com uma única investida! Porque a mente, tão brilhante e complexa quanto é, tem uma fragilidade incorrigível: ela se recusa a aceitar o imprevisível até que seja tarde demais (ou, com sorte, quase tarde). Querem um conselho? Parem de lutar contra mim. A mente só se torna verdadeiramente sábia, prudente e discernente quando aceita a minha companhia na equipe. Vocês vivem me demitindo por achar que sou 'negativa demais', como dizem. Não me veja como inimiga, mas como aliada. Eu sou a alerta que impede que vocês confiem cegamente em previsões. Sou a voz que pergunta: 'E se tudo o que você acredita for apenas um pedaço da verdade?' ou 'E se isso não está excelente como diz, mas mais ou menos apenas?'. Sou a voz da contradição que, se aceita, pode levar à capacidade de crescer e de dar certo com o inesperado em vez

de ser destruído por ele. Sou a voz não ouvida no team daqueles projetos de TI que não deram certos. E pior: Sou a voz não ouvida que poderia ter poupado a vida daquelas pessoas nos hospitais. Enfim, o verdadeiro desafio da mente não é compreender o mundo como ele é, mas aceitar que nunca poderá compreendê-lo por completo sozinho e acreditando no positivismo tóxico das seitas psicológicas criadas por coachs de que tudo vai dar certo. Uma ova! Eu sou a Incerteza, e lamentavelmente nasci para lhes dizer que 'não!', nem tudo irá dar certo. Mas poderá dar mais certo do que na maioria dos casos, caso me ouçam e parem de me desrespeitar. Esse é o primeiro passo para viverem bem comigo e serem vitoriosos com mais frequência. Do contrário, se quiserem ficar amiguinhos do Ego e dos puxa-sacos, eu, a Incerteza, sim (!), irei derrotar vocês outra vez em breve, A CONTRAGOSTO, porque sou uma virtude, e não uma chatice ou contradição como vocês pensam e dizem nesses grupecos do zap. Acharam que sou arrogante? E se começarem a pensar que os verdadeiros amigos são os que falam a verdade?! Por fim, igualmente fazem com a Prudência, vivem dizendo que eu, a Incerteza, vejo demais. E que vocês não viram nada. Claro, só acordaram agora kct! em cima da hora ou tarde o bastante. Eu já estava acordada vendo a merda acontecer, vendo a mosca pousar (e posar) na cagada toda... e vocês me aparecem achando que está tudo limpinho só porque não viram nada disso acontecer nem imaginaram que seria possível. Vocês são a personificação da expressão boboca: 'o que os olhos não viram o coração não sente'. E acreditam que isso é a expressão fofinha do tipo cereja do bolo. Só se for a da cereja tocada pela mosca que comeu bosta. Ah! ainda devem estar pensando 'é por isso que não gostamos de você, tem a boca suja demais, af'.

Verdade, mas é só a boca, porque a consciência está limpa e, agora, a alma está lavada também.

21 | A arte da Autotransformação: lapidando o Ser

Sabedoria: — Meus caros, seguindo o raciocínio anterior de tornar o debate entre nós mais amplo, por meio da participação de pensamentos contrários. No dia de hoje, falar sobre a obra-prima que cada um de nós tem que é o poder de criar a nós mesmos: **a arte da autotransformação | esculpindo a alma, lapidando o ser.**

Tempo: — Sou o rio que flui incessantemente, o escultor paciente que molda a paisagem e, ainda, o artesão que lapida a alma com o passar dos anos. Minhas mãos constroem e destroem, transformam e renovam, detonam fachadas e lapidam almas rochosas. Em meu abraço, o ser humano encontra a oportunidade de se reinventar no coração, de se aperfeiçoar na mente e de se tornar a melhor versão de si próprio.

Vontade: — Sou a força motriz da autotransformação, a energia que impulsiona a ação, o cinzel que esculpe a alma com determinação e disciplina. Sem mim, a mudança permanece apenas um desejo vago, uma promessa inerte. É preciso despertar a minha força interior, acender a chama da

determinação, para que a transformação se torne realidade. Sendo assim, conte comigo sempre!!

Autoconhecimento: — Sou o espelho que reflete a alma em sua totalidade, com suas luzes e sombras, suas virtudes e defeitos. Sem me encarar com honestidade e coragem, a autotransformação se torna um labirinto sem saída. É preciso mergulhar nas profundezas do ser, desvendar os próprios mistérios, para trilhar o caminho da mudança do próprio ser.

Disciplina: — Oie pessoal, estou à disposição igualmente. Sou o martelo firme que molda o caráter, a régua que define os limites, o compasso que guia os passos na jornada da autotransformação. Sem a minha presença constante, a vontade se esvai, os objetivos se perdem, a mudança se torna frágil e inconsistente. Conte comigo!!

Sabedoria: — A autotransformação é uma obra de arte que exige dedicação, paciência e persistência. É um processo gradual, que se constrói dia após dia, com pequenas conquistas, com a superação de obstáculos, com a integração de novos aprendizados. Na estrada da autotransformação, é preciso muita paciência, pois às vezes se dá um passo à trás após vários à frente. Isso causa tristeza, todavia nunca pode ser motivo para desistir do processo de transformação da alma. Vamos q vamos, contem comigo da mesma forma!!

Medo: — Vocês são motivadinhos demais! Af! Por causa de mim, as coisas não fluem tão bem assim como vocês dizem. Eu estou sempre à espreita em quase tudo, pois sou a sombra que sussurra dúvidas e inseguranças, o fantasma que assombra a mente com a ameaça do fracasso para tentar desmorrar qualquer motivação. Minha presença paralisa a ação, bloqueia a

criatividade, impedindo o indivíduo de se arriscar, de se aventurar pelos caminhos da mudança, faço isso para tonar a alma em entulho enquanto ela tenta se erguer ou ser reconstruída.

Perseverança: — Medo, seu fdp!! Sou a força que impulsiona as pessoas a continuarem caminhando, mesmo diante das dificuldades, dos obstáculos e dos tropeços impostos por você, seu desgraçado!! Sou a chama que se mantém acesa nelas, a viga da alma, o pilar da esperança, a argamassa da determinação e a confiança na vitória final. E você? É o que vive de fachada. E é o esgoto da edificação da alma, por isso seu nome deveria ser Merda em vez de Medo. E que se danem as repercussões negativas desse meu modo.

Sabedoria: — Opa opa opa! Moderação!! prezada Perseverança, controle-se, jamais pensei que pudesse acontecer isso em algum debate nosso, isso é realmente lamentável. Controle-se por favor. Ataque as ideias por favor, e nunca diretamente as pessoas.

Zona de Conforto: — Ufa! Depois dessa, estou até intimidado para falar com segurança. Mas vamos... Então, sou o casulo aconchegante que protege da dor e do desconforto, a prisão confortável que limita o crescimento e a expansão do ser. Minha sedução é poderosa, prometendo segurança e estabilidade. Em meu abraço sufocante, a alma se atrofia, a vontade se enfraquece, a perseverança fica mofada. Assim sendo, a autotransformação se torna um sonho bem mais distante. Eu faço a autotransformação fluir igual a pingos de goteiras, ou seja, a conta gotas. Tento fazer da vida da pessoa uma zona: com conforto agora e desconfortos depois, sociais e familiares.

Sabedoria: — É preciso ter coragem, meus amigos, para romper as correntes do medo e da zona de conforto! A autotransformação exige que nos lancemos no desconhecido, que enfrentemos os nossos limites, que abracemos o desafio da mudança.

Coragem: — Humildemente, gostaria de dizer: Medo, suas ideias não me fazem medo.

Sabedoria: — Então podemos encerrar. Até a próxima, pessoal.

22 | A Inovação cria oportunidades surreais antes inimagináveis

Sabedoria: — Boa noite! Hoje, avisando agora de última hora, excepcionalmente não teremos o encontro no nosso formato tradicional de bate-papos entre nós. Para quebrar o clima do último encontro, somente a Inovação irá falar sobre um tema que ela conhece como ninguém: **A Inovação como meio de transformar patos em andorinhões em pleno voo.** Portanto, a seguir a querida Inovação está com a palavra.

Inovação: — Pessoal, estou bem honrada pela oportunidade única, o que torna a minha responsabilidade maior e o frio na barriga também, já que estou diante de tantas virtudes. Sobre o tema a mim proposto, iniciemos então: Eu sou a Inovação, ‘a mágica’ que transforma de maneira surreal patos em andorinhões em pleno voo (ou não), a qual desafia o ‘status quo’ e cria oportunidades antes inimagináveis. Os patos vivem limitados pelos seus espaços igualmente limitados, já os andorinhões são aves migratórias entre continentes. Assim sendo, sou o meio pelo qual o ordinário se torna extraordinário, para se destacar entre tantas ideias; **ideias todos possuem, no entanto ideias inovadoras e escaláveis mundialmente é para poucos.** O mundo está cheio de 'patos', não porque as pessoas

ou organizações sejam incapazes, mas porque aceitaram a ideia de que só podem nadar no ambiente reduzido de opções que lhes foi apresentado. Porém, veja bem, o problema não é o pato. É o lago ou pior, aquela piscininha onde ele vive. Quando você entende isso, percebe que a chave não é competir pelo espaço existente, mas criar um novo horizonte, ou seja, um Mar de Oportunidades, onde o voo é não apenas possível, mas inevitável. A transformação de patos em andorinhões começa com uma decisão simples, ainda assim poderosa: reimaginar as regras do jogo. Você não precisa ser o mais rápido do lugar, precisa apenas sair dele. Isso requer abandonar a mentalidade de escassez e abraçar a ideia de que há espaço ilimitado para todos no mar internacional de oportunidades, desde que você esteja disposto a explorar o desconhecido. Como eu faço isso? Primeiro, desafio você a questionar o óbvio. Por que fazemos isso dessa forma? O que ninguém está enxergando aqui? Eu sou a força que te empurra para além dos limites autoimpostos, que faz com que você olhe para o mercado competitivo circundante ou para a sua vida com olhos novos, ou coloque os óculos da inovação. Em segundo lugar, exijo foco no valor. Não se trata de ser diferente apenas por ser diferente, mas de criar algo que seja irresistível. Porque **a inovação só é verdadeira quando ela encanta, simplifica e transforma para melhor**. E, finalmente, a inovação não é sobre esperar pelo momento perfeito. É sobre agir agora, bata asas!!, vamos inicie neste momento mesmo que o voo pareça impossível. Vai!! Não espere a perfeição antes de alçar voo; comece o movimento e ajuste as asas da qualidade enquanto voa. Patos não se transformam em andorinhões com planos perfeitos, mas com coragem para tentar algo novo. Portanto, aqui está meu convite: **pare de competir por um espaço no laguinho da sua cidade. Crie o céu onde você quer**

voar. Porque eu sou a Inovação, e meu propósito é mostrar que o impossível é apenas uma ilusão criada por aqueles que nunca ousaram imaginar algo diferente ou, é uma ilusão imposta pelos pelicanos, pois aqueles papudos querem tudo para eles, querem papar geral, então criam ilusões e engodos para afastar pessoas iguais a você do mar de possibilidades. Lembre-se do que falei: bata asas!., vamos... inicie neste momento. Vai, você consegue!

23 | A busca e o cultivo da Felicidade

Sabedoria: — Minhas queridas amigas, existe uma questão que tem intrigado a humanidade desde os primórdios: **a busca pela felicidade**. O que é a felicidade? Onde encontrá-la? E como cultivá-la? É o que vamos tentar saber hoje ao retomar o nosso estilo padrão dos encontros.

Alegria: — Pessoal, tenho a impressão de que a felicidade é como um raio de sol que ilumina a alma, um sorriso que contagia, uma melodia que encanta o coração! Ela é um beijo agradável e ingênuo no rosto. Ela está presente nos momentos de amizades, nas conquistas profissionais e nos encontros com aqueles que amamos.

Experiência: — Minha querida Alegria, do meu ponto de vista, a felicidade não se resume a momentos efêmeros de prazer. A verdadeira felicidade é um estado de espírito, uma serenidade interior que se cultiva com paciência, com sabedoria, com a aceitação dos ciclos da vida.

Prudência: — Ai ai, eu sempre fico com o “chapéu preto” kkkk, tendo que ponderar em tudo, não reparem, faz parte do meu ser. Penso que é preciso ter cuidado com as falsas promessas de felicidade. A riqueza, o poder, a fama, os prazeres sensoriais,

podem nos proporcionar momentos de alegria, apesar disso não garantem a felicidade duradoura.

Coragem: — O medo, a insegurança, a dúvida, são como nuvens que encobrem o sol da felicidade. É preciso ter coragem para enfrentar os desafios, para superar os obstáculos, para seguir o caminho que nos conduz à realização dos nossos sonhos... em busca da felicidade!

Paciência: — Coragem, entendo que a felicidade não é um destino, mas uma jornada.

Sabedoria: — Meus amigos, a felicidade é um mosaico composto por momentos de alegria, de paz interior, de gratidão, de amor, de propósito de vida. É uma conquista diária, que se constrói com escolhas conscientes, com a prática de virtudes, com a busca pelo autoconhecimento e pela ajuda aos próximo. Que possamos trilhar o caminho da felicidade com sabedoria, com compaixão e com a certeza de que a vida, apesar de seus desafios, é um presente a ser celebrado diariamente com alegria.

Prudência: — A felicidade autêntica não se encontra nos excessos, nas paixões desenfreadas, na busca incessante por prazeres efêmeros e hedonistas. É preciso ter sabedoria para discernir o que realmente nos faz bem, para cultivar hábitos saudáveis, para construir relações que nos nutrem e nos inspiram, as quais contribuem com a nossa felicidade.

Alegria: — Felicidade colore a vida com tons vibrantes, contaia o mundo com sorrisos sinceros, ilumina os corações com a luz da esperança. A Felicidade é linda, amável e agradável. A Felicidade faz bem. A Felicidade é uma delícia. Não dá vontade de parar de falar esta palavra: Felicidade.

Sabedoria: — Meus amigos, a felicidade é um estado de espírito que se cultiva com a prática das virtudes, com a sabedoria de viver em harmonia com nós mesmos, com o próximo e com o universo. A felicidade não depende de fatores externos, mas da nossa atitude interior, da nossa capacidade de apreciar o presente, de agradecer pelas bênçãos que recebemos, de encontrar significado em cada experiência. Que a busca pela felicidade seja a nossa inspiração, nos guiando para uma vida plena, significativa e repleta de amor! Felicidade a todas!!

24 | A força do Amor

Sabedoria: — Oi garotas, nossa busca pelo saber ampliado nos trouxe por um caminho de aprendizado e autoconhecimento até aqui, explorando bem-aventuranças, habilidades e, ademais, observando os o que dizem os desafios e contradições que permeiam a experiência humana. Agora, chegamos ao cerne da nossa existência, à força que move o mundo, à essência da nossa natureza: **a força do amor.**

Amor: — Olá amadas! Minha presença se manifesta de múltiplas formas: no calor de um abraço, na compaixão que conforta, na gentileza que acolhe, na alegria que contagia, na beleza que inspira, na força que une e, principalmente, na complacência com aqueles que muitos desprezam.

Experiência: — Ah, Amor! A tua presença é a luz que ilumina os caminhos da vida, o bálsamo que cura as feridas da alma, a melodia que harmoniza os corações. Em meus longos anos, aprendi que o amor é a força mais poderosa do universo, capaz de transformar a dor em esperança, o ódio em perdão, a tristeza em alegria.

Sinceridade: — Perfeito, Experiência. Acrescento ainda que o amor verdadeiro se expressa com autenticidade, sem máscaras, sem disfarces. É a entrega genuína, a conexão profunda entre almas que se reconhecem, que se acolhem, que se complementam.

Paciência: — O amor requer paciência, compreensão e tolerância. É preciso saber respeitar o tempo do outro, aceitar as diferenças e perdoar as falhas. O amor se fortalece com o tempo, com a convivência e com a superação dos desafios.

Prudência: — Em relação a relacionamentos amorosos, é preciso ter cuidado para não confundir o amor com a paixão passageira, com a posse e com o apego doentio. O amor verdadeiro é livre, generoso, confiável, fiel e incondicional. Ele liberta, não aprisiona. Ele nutre, não sufoca.

Sabedoria: — O amor é a essência da nossa natureza, a força que nos conecta com o divino, com a vida, com o próximo. Quando cultivamos o amor em nossos corações, nos tornamos instrumentos de paz, de cura e de transformação. Que a força do amor nos guie em nossa jornada, nos inspire a construir um mundo mais justo e mais fraterno.

25 | A arte de imitar o querido Agradecimento

Sabedoria: — Amigas, tudo bem? Agradecimento, como vai? Vamos avançar mais um pouco hoje em nosso processo de troca de saberes. A pauta de hoje será sobre: **a arte do agradecimento**. Querido Agradecimento, poderia começar por favor.

Agradecimento: — Saúdo a todas com paz e saúde! Sabedoria, agradecido por perguntar como estou, obrigado! O que posso dizer sobre mim é que minha voz é mansa, meu toque é leve como a brisa que acaricia as flores, minha presença é serena como a luz da lua que ilumina a noite. Sou a chama que aquece o coração agradecido. E principalmente: mais volto do que vou; explicarei isso melhor: é que o ato de agradecer presume muito a atitude de voltar né? Geralmente é isso, apesar de em alguns casos ser ali de pronto o meu muito obrigado. Se eu puder pedir alguma coisa, seriam duas na verdade: Gostaria de ser imitado com mais frequência. E que as pessoas agradecessem 100% das vezes que pedissem.

Prudência: — Af! Já posso ler os seus pensamentos dizendo: “Lá vem a Prudência”. Pois é... É preciso ter cuidado para que o agradecimento não se torne um sentimento superficial, em

outras palavras, uma mera formalidade. A verdadeira gratidão brota do coração, é um reconhecimento sincero.

Sinceridade: — Como sou a última a falar, então, por fim, a gratidão se expressa com autenticidade, com gestos simples, com palavras que emanam da alma. **Um sorriso, um abraço, um 'obrigado' dito com o coração e com os olhos brilhantes, são como sementes de amor que plantamos no mundo.**

26 | Palestra com a Autodisciplina

Sabedoria: — Prezadas amigas, hoje há um cenário diferente da nossa tradicional roda de discussões de ideias ao estilo ‘mesa redonda’. Como se vê, existe um púlpito. Sobre hoje, o ponto focal será: **a importância da autodisciplina**. Ante isso, já convido para palestrar neste momento a querida Autodisciplina, porquanto não existe ninguém melhor para falar sobre o tema. Pode vir por gentileza.

Autodisciplina: — Olá a todas! Minha presença é frequentemente associada a esforço, renúncia, controle. Mas, na verdade, sou a chave para a liberdade, a força que nos liberta dos grilhões da procrastinação, da preguiça e da zona de conforto. Sou o alicerce da realização, o caminho para a conquista dos nossos sonhos. É difícil falar de mim mesma, parece meio narcisista (rs rs rs). Mas fazer o quê? Se foi para exatamente isso que fim aqui: falar de mim. Então vamos adiante! De mais a mais, sou em você a força silenciosa e o combustível do motor da perseverança. Muitos me veem como um fardo, uma restrição, uma inimiga da liberdade e do prazer. Enganam-se aqueles que pensam assim! Na verdade, **sou a chave para a liberdade autêntica, o caminho para a conquista dos seus sonhos e o alicerce da realização pessoal, profissional e financeira**. Permitam-me desmistificar quem sou

e revelar o meu poder transformador. Em primeiro lugar, liberto vocês da tirania dos impulsos, da preguiça que os paralisa e da procrastinação que rouba o tempo precioso. Imaginem a mente como um jardim. Sem a minha presença constante, esse jardim se torna um terreno baldio, dominado pelo mato, infértil e improdutivo. Com a minha orientação, vocês removem as ervas daninhas, cultivam hábitos saudáveis, semeiam ações construtivas e, então, colhem os frutos do sucesso!!! Como disse antes sobre soar meio narcisista narrar sobre mim mesma (portanto bem desconfortável), MAS: **Sou a ponte que conecta o desejo à ação e o sonho à realidade.** A vontade, por si só, é como uma semente. Sem a minha disciplina, essa semente jamais germinará e jamais florescerá. Sendo assim, comigo, vocês transformam intenções em ações concretas, objetivos em conquistas palpáveis. Alguns se perguntam: “Como cultivar essa força interior?” A resposta é simples: comecem com pequenos passos, com metas realistas, com a constância na prática. Não busquem a perfeição no início do processo, porém o progresso constante; todavia, jamais (nunca mesmo!), percam de vista a qualidade e a perfeição. Celebrem cada pequena vitória e cada obstáculo superado. A jornada da autodisciplina é uma maratona, não uma corrida de velocidade. A persistência é a chave para a transformação. Dessa forma, pode ter até iniciado um processo com alguns desafios, porém a vitória será perfeita e de qualidade. Acredite, caso “ganhou”, todavia ainda não está perfeito nem é de qualidade o que fez, então não comemore ainda porquanto poderá passar a vergonha de ter que devolver o prêmio da vitória imerecida. Não subestime isso, porque é mais comum de acontecer do que você imagina. E, acima de tudo, **lembrem-se que a autodisciplina não é um fardo, mas um presente que vocês oferecem a si mesmos.** É o

investimento na sua felicidade, na sua realização e na sua liberdade autêntica. Permitam que eu seja a sua guia nessa jornada. **Despertem a força interior, cultivem a disciplina e, em seguida, conquistem a vida que sempre sonharam!**

Experiência: — Vivas!!, Autodisciplina. Em minha extensa caminhada de vida, aprendi que o talento, a inteligência, a criatividade, sem a tua presença são como sementes lançadas ao vento, que jamais encontrarão solo fértil para germinar. É a tua força que transforma o potencial em realidade, o desejo em ação e o sonho em conquista.

Perseverança: — Tenho a mesma impressão sua, Experiência! A autodisciplina é a minha irmã gêmea! Juntas, somos invencíveis! A autodisciplina nos dá a força para começar, para manter o foco, para resistir às tentações, para superar os obstáculos e para ficar atenta ao tick tack do relógio que cada segundo é precioso e, dessa maneira, deixando bem longe o TikTok! e demais distrações similares. Eu garanto a persistência, a constância, a energia para continuar caminhando, mesmo quando o caminho é árduo. Entretanto, faço isso em uma perna apenas, logo a caminhada só é garantida com a outra perna da minha irmã: a Autodisciplina. Enfim, somos siamesas, isto é, bem unidas, uma precisa da outra. Somos perfeitas assim, jamais nos separaremos!! Pois só assim poderemos auxiliar cada indivíduo que nos procurar.

Prudência: — É preciso ter cuidado para que a autodisciplina não se torne rigidez, obsessão, obstinação e autoflagelação. A verdadeira autodisciplina é equilibrada e flexível. Ela nos conduz com firmeza, mas também com gentileza, respeitando os nossos limites, reconhecendo a necessidade de descanso e renovação.

Coragem: — Uau! Que tema e troca de ideias incríveis! Estou amando... E se tenho que falar algo, né? Eu acredito que a autodisciplina exige coragem para enfrentar a resistência, para romper com a zona de conforto e para desafiar os hábitos que nos aprisionam. Resumidamente, é preciso coragem para dizer 'não' aos prazeres imediatos, para adiar as recompensas mais rápidas e para focar no longo prazo. É isso que penso, pessoal.

Paciência: — Cultivar a autodisciplina requer paciência, pois os resultados não aparecem da noite para o dia. É preciso ter paciência para semear as sementes do esforço, para nutrir os brotos da disciplina, para aguardar com confiança os frutos da perseverança. Em resumo, para colher no ponto, bem maduro, é preciso paciência na autodisciplina conjunta com a perseverança.

Perseverança: — Minhas amigas, a autodisciplina é uma virtude que se cultiva com a prática, com a persistência, com a consciência dos nossos objetivos e dos benefícios que a disciplina nos proporciona. É um presente que oferecemos a nós mesmos, um investimento que garante a realização dos nossos sonhos, a construção de uma vida plena e significativa. Que a autodisciplina seja o nosso guia nesta jornada, nos conduzindo com sabedoria, com coragem e com a certeza de que somos capazes de realizar tudo aquilo que nos propomos a fazer. E o mais importante: que ela nos ajude na caminhada, passo a passo, porque posso lhes garantir (com certeza!) que: **sem a Autodisciplina ninguém avança rápido rumo à realização dos objetivos, ninguém caminha tão bem sem ela.**

27 | A busca pelo Equilíbrio

Sabedoria: — Caros amigos, Wow!! que encontro foi aquele anterior, hein? E hoje voltando ao formato de sempre de bate-papo circular do tipo mesa redonda, vamos falar sobre a construção de uma vida plena e significativa com o tema: **a busca pelo equilíbrio.**

Equilíbrio: — Olá a todas! Sabedoria, falando assim, parece que perdi uma oportunidade de ouro por não ter participado do último encontro. Existe um lugar onde eu possa ter acesso ao conteúdo do último bate-papo de vocês? Algum vídeo? Gostaria sinceramente bastante ter acesso a esse conteúdo Wow! Iniciando, sobre mim é isto que tenho a dizer? Minha presença é frequentemente sutil, discreta, quase imperceptível (a não ser quando eu falto literalmente aos encontros kkkk). Contudo, sou a força que harmoniza os opostos, que integra as polaridades, que promove a estabilidade e a paz interior. Sou a dança entre a razão e a emoção, a melodia entre o corpo e a mente, a sinfonia entre o ser e o ambiente e, principalmente, entre o ser humano e Deus. Resumidamente é isso.

Experiência: — Nesta troca de experiências, digo-lhes que: Aprendi que a felicidade não reside nos extremos, mas no ponto de equilíbrio entre os opostos. A saúde é o equilíbrio entre o corpo e a mente. A sabedoria é o equilíbrio entre o conhecimento e a intuição. O amor é o equilíbrio entre a entrega

e o desapego. A vida é uma busca constante pelo equilíbrio, um ajuste fino entre as diferentes forças que nos compõem. Porém, somos adultos, isso que disse é em relação aos melhores dos mundos e ambientes que vivemos, pois às vezes sim(!) é impossível se manter o equilíbrio após várias e várias tentativas. Enfim, como diz a Bíblia: “Se possível viva bem com todos”. Note: Se possível. Presume-se: Tentativa e esforço, e que talvez não dê certo semelhantemente.

Prudência: — Verdade. A busca pelo equilíbrio exige discernimento para reconhecer os excessos, para identificar os desequilíbrios e para fazer os ajustes necessários. É preciso estar atento aos sinais de que o corpo, a mente e a alma nos enviam, para que possamos corrigir o rumo, para que possamos encontrar o ponto de harmonia. Sabe, é bem prudente fugir das lutas, é como se diz o ditado popular: “quando um não quer, dois não brigam”. Mas sejam prudentes, pois de tanto fugirem evitando guerras, penso que alguma terão que lutar para se ter a paz. Tenham prudência! Porque para tudo há o seu tempo (Eclesiastes 3:8).

Coragem: — Sim, Prudência! Encontrar o equilíbrio exige coragem para romper com os padrões que nos aprisionam, para desafiar os hábitos que nos desequilibram, para experimentar novas formas de ser e de viver. É preciso ter coragem para sair da zona de conforto, para se aventurar pelo desconhecido, para abraçar a mudança. E é preciso ter coragem de fazer paz quando se querem a guerra e igualmente coragem para fazer guerra quando é a única forma de se ter a paz e um ambiente de: equilíbrio. É lamentável que em alguns casos só se tenha equilíbrio após “guerra”. Sinceramente lamentável! Do fundo do meu coração, nasci para ser a Coragem, e jamais a brigona;

portanto, nunca confundo o meu fundamento, a essência que Deus me deu.

Paciência: — A busca pelo equilíbrio é uma jornada. É preciso ter paciência para experimentar, para errar, para aprender, para ajustar, para recomeçar. É preciso ter paciência para as coisas se equilibrarem outra vez.

Inteligência: — Meus amados e equilibrados :), a busca pelo equilíbrio é um processo contínuo de autoconhecimento, de ajuste, de integração. É um caminho de aperfeiçoamento, de evolução, de expansão da consciência. Quando encontramos o equilíbrio interior, nos tornamos mais fortes, mais resilientes, mais capazes de enfrentar os desafios da vida com serenidade e sabedoria. Que a busca pelo equilíbrio seja o nosso norte, nos guiando para uma vida mais plena, mais harmoniosa, mais feliz e de paz.

28 | A superação dos desafios

Sabedoria: — Caros amigos, nossa jornada nos tem conduzido por um caminho de autoconhecimento, aprendizado e transformação. Exploramos virtudes, habilidades e desafios que nos moldam como seres humanos. Contemplamos os mistérios da mente, celebramos a música da alma, reconhecemos a força do amor, buscamos o equilíbrio em todas as áreas da vida e aprendemos a cultivar a felicidade. Neste novo encontro, vamos nos preparar para enfrentar os obstáculos inevitáveis que surgem em nosso caminho: **a superação dos desafios**. E por isso convidamos mais alguém para troca de experiências. Lembrando que precisamos combater ideias e comportamentos, jamais as pessoas, combinado? Assim sendo, vamos ver o que o próprio Desafio tem a nos dizer inicialmente.

Desafio: — Sei chegar devagarzinho, bem educado... E dissimuladamente falando “gratidão”. Estou acostumado a chegar no passo do gado... Essa é minha especialidade, daí em pouco tempo já estou arranhando todos. Já que estou entre a Sabedoria e o Discernimento, daí preferi dispensar o Olá ou o tudo bem? Logo já iniciei direto ao assunto. É isso, gente, minha presença é frequentemente inesperada dessa forma descrita inicialmente, desafiadora depois (muito!!!), por vezes

assustadora. Represento os obstáculos que testam a Paciência, o Equilíbrio e até a Coragem. A dona Resiliência já está de saco cheio comigo há anos. Não quero parecer bonzinho e não mesmo com o que vou dizer, é só uma dica mesmo: Os que me vencem, crescem! E os que me contornam, se alegram.

Experiência: — Concorde, Desafio, com essa parte final, é exatamente assim que tenho visto você por anos. Até se parece com um professor rigoroso, o qual nunca sabemos se ele quer nos castigar ou nos ver crescer. Jamais quero ser sua amiga, no entanto reconheço que você me ensinou que a verdadeira força se forja no fogo da adversidade (na fogueira do desafio), que a coragem se revela na superação do medo e dos problemas.

Perseverança: — Quem precisar de mim ante algum desafio, pode contar comigo. Não quero parecer mau, mas sim! isso é uma ameaça ao Desafio (rs rs rs). Pois, sou a força que mantém firmes as pessoas atacadas pelo Desafio. Sem mim, os desafios nas vidas dos indivíduos se transformam em derrotas automáticas e os obstáculos se tornam barreiras intransponíveis. E sim! esta treta é antiga e não seria agora no Café Filosófico que eu iria fazer cara de brisa equilibrada e de intelectual ante o Desafio. Em suma, o Desafio é muito escroto!!

Sabedoria: — Pessoal, moderação por favor, já havia pedido isso antes. O Desafio já está se retirando sentindo-se ofendido... Apesar de ainda faltarem três pessoas a falarem, vamos encerrar por hoje, não faz mais sentido continuar. **O Desafio foi embora.**

Discernimento: — Ei pessoal, sei que já terminou, mas por gentileza me permitam dizer mais algo bem rápido: **Ou** o mestre dos desafios não soube lidar com esse desafio. **Ou** foi um professor tentando mostrar como fazer diante de um desafio

assim. Confesso a vocês que ainda estou tentando discernir essa retirada repentina dele. Mesmo assim, estou mais propenso a acreditar na primeira opção, dada a índole do Desafio. E vocês o que acham? Enfim, um pouco de aforismo espirituoso ante este clima penso cair bem: **É sempre bom ver o Desafio indo embora antes da hora.**

Todos: Sorriram sutilmente após essa reflexão final bem-humorada do Discernimento. E o gelo foi levemente quebrado.

29 | Seguindo a trilha da Autodescoberta

Sabedoria: — Caros amigos, até aqui em nosso Café Filosófico exploramos virtudes, habilidades e desafios que nos moldam. Contemplamos os mistérios da mente, celebramos a força do amor, buscamos o equilíbrio em todas as áreas da vida (às vezes ele falhou como foi visto aqui em casos isolados), aprendemos a cultivar a felicidade e nos preparamos para a superação dos desafios. No tema deste momento, vamos embarcar em uma aventura emocionante e profunda sobre: **a jornada da autodescoberta.**

Autodescoberta: — Satisfação em ver todos! Ouvi dizer que vocês falaram muito sobre o meu esposo, o Autoconhecimento, em vários encontros. Ele até participou de um deles presencialmente. Agradeço de coração pelo primeiro convite presencial igualmente. E já que a orientação é para que eu venha compartilhar um pouco sobre mim, então vamos... Minha morada é o interior de cada ser humano, um labirinto fascinante de pensamentos, emoções, memórias e potencialidades. Sou a chave para desvendar os mistérios da alma, um meio para o crescimento pessoal, o mapa para navegar pelos caminhos da vida com consciência e propósito. Conhecer a si mesmo é o primeiro passo para a liberdade e o desenvolvimento pessoal. Resumindo é isso. E vocês, o que pensam sobre mim?

Experiência: — Autodescoberta, satisfação da mesma forma em a conhecer. Durante minha longa existência, percebi que você é um processo gradual, uma busca constante que se aprofunda a cada passo que damos. Cada experiência, cada desafio, cada encontro, cada erro, cada vitória, nos revela uma nova faceta de nós mesmos. Vi que geralmente a autodescoberta nasceu a partir de uma ruptura, parecendo-se com o crescimento muscular que precisa que fibras se rompam para que os músculos se expandam. Assim me pareceu pessoalmente o processo de autodescoberta: o crescimento pessoal veio pela autodescoberta a partir de rupturas, quebras com paradigmas que não funcionam mais (ou nunca funcionaram), rupturas com a ignorância, rupturas com falsas amizades, rupturas com a vontade de ficar em um lugar num mundo tão grande, o qual pode ajudar bastante no desenvolvimento pessoal exponencialmente acelerado. Vish, acho que acabei falando um pouco mais do que você sobre você mesma :)

Curiosidade: — Faço parte do círculo familiar do Autoconhecimento e da Autodescoberta juntamente com o Silêncio. E entre família que se auxilia, represento a chama que impulsiona a jornada da autodescoberta, o motor da busca por conhecimento e compreensão. Eu crio curiosidade nas pessoas, fazendo-as pensar como poderiam ser melhores por meio do desenvolvimento pessoal, e o casal fantástico, Autoconhecimento e Autodescoberta, faz o restante do trabalho.

Silêncio: — É sempre bom estar junto a vocês, família. E já que sou o silêncio não tenho muito a dizer... ... (pausa e, em seguida, risos de todos). Brincadeira à parte... acredito que tenho uma participação essencial na Jornada da Autodescoberta. É por

intermédio de mim que as vozes do Autoconhecimento e da Autodescoberta mais falam. Sei que não parece óbvio, mas é um fato o qual nem precisa de muita explicação, pois vocês todos já experimentaram essa experiência com certeza. Apesar de eu ser o Silêncio, eu torno audível dentro das pessoas até a sabedoria e o discernimento. Quando a mente se aquieta em mim, as emoções se acalmam, os pensamentos se equilibram mais, a voz da intuição emerge com dicas fabulosas para o crescimento intelectual, pessoal e contribuição cognitiva.

Prudência: — A jornada da autodescoberta exige prudência e discernimento. É preciso ter cuidado com as armadilhas do Ego, com a tendência a nos iludir, a nos enganar. É preciso ter sabedoria para interpretar os sinais e não ser enganado pelos vieses cognitivos, para reconhecer os padrões que se repetem em nossas vidas, para aprender com os erros e para fazer escolhas mais conscientes.

Coragem: — Imagino que a autodescoberta exige coragem para enfrentar as nossas sombras, para reconhecer as nossas fraquezas e para aceitar as nossas imperfeições. É preciso coragem para nos libertarmos das crenças limitantes, dos medos que nos paralisam e dos padrões que nos impedem de ser quem realmente somos. Dessa forma, adquirir um amadurecimento intelectual e pessoal mais rápido e significativo.

Inteligência: — A trilha da autodescoberta não é um caminho místico cheio de incensos e gurus, mas uma jornada prática e simples que pode mudar como você enxerga a si mesmo e o mundo. E, sim, penso que isso começa com você. Primeiro, deixe-me lhe contar um segredo: você já tem todas as ferramentas de que precisa. Você é como um cofre cheio de

riquezas, no entanto que só precisa da chave certa para ser aberto. E essa chave? É a curiosidade. A vontade de perguntar: 'Quem sou eu? Por que penso assim? Por que faço isso? Por que permito aquilo? Por que ajo desse jeito?' É incrível o que você pode descobrir quando para de se distrair com o barulho externo e começa a escutar a si próprio. O primeiro passo é simples: pratique a auto-observação. Não precisa complicar. Apenas tire alguns minutos do seu dia para refletir sobre como você reagiu a algo. Pergunte-se: 'Por que fiquei com raiva?' ou 'Por que isso me fez tão feliz?' Quanto mais você se observa, mais aprende sobre os padrões que guiam sua vida atualmente. O segundo passo é fundamental: aceite suas imperfeições. Todos nós temos medos, dúvidas e inseguranças, e isso é normal. A diferença está em como você lida com isso. Ao invés de tentar esconder suas falhas, encare-as como oportunidades de aprendizado. Diga a si mesmo: 'O que isso pode me ensinar?' ou 'Como posso crescer a partir disso?' A autodescoberta não é sobre se criticar; é sobre se compreender e, mais importante, se perdoar. Antes de perdoar os inimigos, perdoe você primeiro por ter os deixado ir tão longe, não colocando limites desde o primeiro incômodo. Ademais, descobrir quem você é não vale de nada se não te ajuda a viver melhor. Use o que sabe para construir hábitos mais saudáveis, relacionamentos mais fortes e decisões mais conscientes. Cada pequena ação que você toma alinhada com quem realmente é o coloca mais perto de uma vida significativa. E sabe o que é mais interessante nessa trilha? Não importa onde você está agora, sempre há mais para aprender. A autodescoberta é um processo contínuo. Não precisa ter pressa. Cada passo é um avanço, e cada dia é uma nova oportunidade de explorar o incrível potencial que você carrega dentro de si. Então, pare um momento hoje e olhe para dentro. Não há nada

mais poderoso do que entender quem você é e como você pode ser a melhor versão de si mesmo. Porque, no final das contas, a verdadeira inteligência está em conhecer a si mesmo e viver em harmonia com essa verdade.

Sabedoria: — Pessoal, posso lhes dizer por experiência própria que a jornada da autodescoberta é uma aventura fascinante, um processo de constante aprendizado e transformação periódica notável. É um convite a mergulhar nas profundezas do nosso ser, para ver o que está sobrando e enxergar o que falta e, então, criar espaço e fazer limpeza para desvendar os nossos potenciais, buscar a inteligência com profundidade, a autenticidade em especial e a realização pessoal. Que a curiosidade seja a bússola e o silêncio seja o guia, que a prudência seja a conselheira e a coragem nos dê a força para abraçar a mudança constante. E o resultado depois disso? **Dessa forma, seremos todos a melhor versão de nós mesmos.**

30 | A dança das virtudes

Sabedoria: — Caros amigos, nossa jornada tem nos apresentado a um rico conjunto de virtudes, cada uma com sua melodia e ritmo, compondo a sinfonia da vida. Observamos, questionamos, comunicamos, aprendemos a perseverar, a ser prudentes, a discernir, a ter coragem. Encontramos a sinceridade, a paciência, a arte de ler corações e o valor do silêncio. Descobrimos a força da perseverança, o caminho da autodescoberta, a arte de cultivar a felicidade e a importância da superação de desafios. Nesta ocasião, convido vocês a contemplar a interação dessas e outras virtudes convidadas como ouvintes, a observar como todos nós nos complementamos e nos fortalecemos mutuamente nesta magnífica dança da vida. Hoje vamos bailar, ops, falar sobre: **a dança das virtudes**. Por favor, pode começar, Maturidade.

Maturidade: — Sabedoria, como é gratificante observar a beleza dessa dança! Ao longo dos anos, testemunhei a transformação que cada virtude opera no ser humano. A impetuosidade da juventude dá lugar à serenidade do bailar entre o Equilíbrio e a Paz. A inexperiência se transforma em sabedoria através dos erros e acertos do caminho percorrido. A maturidade nos ensina dançar com o Tempo, a apreciar a beleza da Simplicidade bamboando, a buscar a paz interior... passo a passo, sem vacilar!

Motivação: — Maturidade, lindas palavras. Nessa dança das virtudes, gosto de contribuir com a energia que impulsiona a ação, a chama que acende o entusiasmo... para a vida ter seus momentos de leveza também. Sem mim, a dança permanece adormecida, os talentosos dançarinos da vida se perdem na inércia. Eu balanço o pessoal no bailar da vida para que possam buscar um novo passo na superação dos desafios. E principalmente: **Eu motivo todos a não ‘pisarem no pé’ de ninguém, porque há espaço para todos no bailar da vida!**

Coragem: — Eu e a Motivação não perdemos um Baile da Vida. Com muita humildade, gosto de me transformar nas sapatilhas da Motivação, para a tornar mais potente nessa virtude de ajudar as pessoas na dança da vida cotidiana.

Mudança: — Gosto de contribuir com as outras virtudes ao apresentar novos passos, novas frequências, novas melodias, novas harmonias e novos ambientes alegres. É isso, gosto de contribuir com a melhoria da música e do lugar, para a dança ficar a mais agradável e adaptável possível às pessoas.

Observação: — Verdade, Mudança. Tenho visto isso tudo e posso confirmar.

Entendimento: — Entendo.

Sucesso: — Mas já, Entendimento?!

Entendimento: — Só quero aproveitar o momento, escutar mais do que falar. Hoje acordei assim.

Conciliação: — Pessoal, minha tarefa não é fácil sobre isso, vivo de tentar fazer dançar amigavelmente aqueles que estavam praticamente num ringue ontem. Raras vezes consigo. Isso é

frustrante. Mas jamais posso parar de tentar, nasci para isso, não sei fazer outra coisa.

Simpatia: — Sei como é, Conciliação. Estou sempre lá com você lado a lado nessa sua jornada, e posso confirmar que não nada fácil. E o que eu faço? Sou a expressão da gentileza, da cordialidade e da empatia. Sem mim, humildemente, acredito que a conciliação se torna fria e seria mais ineficiente ainda em sua tarefa, como bem relatou. Daí sou o braço direito da Conciliação na tentativa de unir corações de outrora por vezes felizes dançarinos. O nosso esforço é grande. Cada uma de nós pega o braço de um e o braço de outra pessoa e, em seguida, tentamos fazê-los bailar outra vez... tentamos, né?

Sinestesia: — Pessoal, contribuo com aromas, cores e sons agradáveis... tudo ao mesmo tempo! Para tornar as experiências das pessoas mais agradáveis no Baile da Vida.

Especulador: — Sei que não estão felizes com a minha presença aqui, mas já que fui chamado, é o seguinte: Na dança da vida, tento chutar a canela das pessoas com minhas táticas sagaz e maquiavélicas em busca do lucro fácil e da exploração dos ignorantes. Eu não danço, eu jogo! Eu não bailo harmonioso jogo do ganha-ganha, eu empurro os ignorantes para dentro do meu jogo, para (EU!) ganhar.

Verdade: — Gente, contemplem a beleza dessa dança! Hoje o Café Filosófico está em clima de festa. Esqueçam o Especulador, já já ele vai chorar no canto da festa quando o dólar despencar na sua negociação do Mercado Futuro. Voltem para a dança bela, harmoniosa e significativa da vida!

Simpatia: — Não quero esfriar a festa, mas por favor me permitam mais uma reflexão, prometo que é a última por hoje:

Não me confundam jamais com o senhor Simpatizante, eu sou a Simpatia! Isso quer dizer que eu só tolero comportamento de ouro, já aquele, de qualquer outro. E pensando bem, isso identicamente tem a ver com o Especulador, aquela farsa vive fazendo cara de simpatia, mas é simpatizante da Ganância, de outros especuladores, de ideologias que estão nem aí para as massas e, geralmente, é simpatizante da Luxúria também. E se falando na Luxúria, os especuladores querem que todos se fodm! em prol dos ganhos fáceis e deles. Quando esses terminam de vampirizar o ambiente, vão embora deixando só a bagaceira financeira e emocional em suas vítimas. Enfim, eu, a Simpatia, sou águia, o Simpatizante é chupim.

31 | Sobre a Felicidade outra vez, para não perder a Alegria de vista

Sabedoria: — Caros amigos, nossa jornada nos conduziu por um rumo de descobertas, desafios a serem tratados e aprendizados. Exploramos virtudes, habilidades e a interação entre elas na dança da vida. Testemunhamos a importância do autoconhecimento, da coragem, da perseverança, da prudência e de tantas outras qualidades que nos impulsionam a sermos melhores, principalmente, com a Verdade. E neste momento, convido vocês pela segunda vez a pensarem sobre um anseio universal, uma busca incessante que move a humanidade. Esse tema foi tratado no nosso encontro 22, e para não perder a querida e dona Felicidade de vista, o tema será este: **a busca pela felicidade AUTÊNTICA.**

Felicidade: — Saudações a todos! Minha essência é difícil de definir, mas facilmente reconhecível. Sou a chama que aquece o coração, o sorriso que ilumina o rosto, o remédio que faz os olhos brilharem naturalmente, a alegria que transforma a alma em dias comemorativos, sou o sorriso verdadeiro entre amigos autênticos, sou aquela sensação gostosa durante e depois do beijo na pessoa amada etc. Sou a melodia que embala os sonhos, a energia que impulsiona a vida, a força que nos move

em direção à plenitude e bem bailar da vida. Uma pena que uns me confundam com a Euforia algumas vezes, essa é para os adúlteros, para os bêbados e drogados, e para os especuladores também. Ironicamente acho que esses são os únicos momentos que fico triste kkkk kkkkkk. Hoje está parecendo uma continuação do último encontro, está bem descontraído. Caso alguém não tenha reparado, eu estava lá, não falei nada, porque estava muito ocupada com bastante felicidade rs rs rs rs. Ai ai como eu sou boba né gente? Isso é AlegRIA! A propósito não há problema em me confundir com ela, é uma grande e querida amiga, estamos sempre juntas.

Experiência: — Felicidade, em minha longa jornada, cruzei o caminho de inúmeras pessoas que a buscavam em lugares errados, em posses materiais, em prazeres efêmeros, em títulos e reconhecimento. Aprenderam, muitas vezes da maneira mais difícil, que a verdadeira felicidade não se encontra fora de nós, mas dentro de cada um.

Observação: — Experiência, a felicidade autêntica não se encontra em fórmulas prontas, nem receitas mágicas, nem promessas vazias nem dopaminas advinda das minas de tanguinhas. Ela é um estado de ser, uma conquista interior, um resultado da harmonia entre nossos pensamentos, emoções e ações. É preciso observar a si mesmo, identificar os padrões que nos levam ao sofrimento, cultivar hábitos saudáveis, nutrir a alma com o que é belo, simples, honesto e verdadeiro. Em suma, **penso que a felicidade é um sono tranquilo de uma consciência em paz.**

Entendimento: — Oi pessoal! Imagino além de tudo do que vocês falaram perfeitamente que: a felicidade autêntica é uma conquista individual, mas não solitária. É preciso cultivar

relações saudáveis e fiéis, construir laços de amor e amizade, contribuir para o bem familiar e social.

Coragem: — É preciso coragem para buscar a felicidade autêntica. Coragem para romper com os padrões que nos aprisionam aos amigos e outros pares desleais, para enfrentar os medos que nos paralisam de buscar a felicidade autêntica. A felicidade verdadeira exige que nos aventuremos para além da zona de conforto. **A felicidade não tem endereço fixo, então viagem e se mudem para lugares cada vez melhores.** Mas não confundam a Jornada da Felicidade com a Jornada da Insatisfação, logo tenham plena consciência do retrato atual e minimamente entendimento do cenário para onde estão indo. Tenham essa coragem de fazer a Trilha da Felicidade, isso não é papo de coach, é um fato comprovado por mim.

Motivação: — Sou parceira da Coragem na busca da felicidade, isso diz tudo sobre mim acerca do tema felicidade. Além do mais, penso que a motivação para buscar a felicidade autêntica precisa estar alinhada com os nossos valores, com o que realmente importa para nós. A busca pela felicidade não pode se tornar uma obsessão, uma corrida desenfreada por metas e objetivos que nos afastam do presente, da beleza do caminho e da alegria de viver cada momento.

Paciência: — De momento estou só pacientemente aprendendo bastante com vocês, nada a dizer por agora.

Gratidão: — Sendo assim, vou tomar a palavra. Amigos, a gratidão é um dos pilares da felicidade autêntica. Quando aprendemos a apreciar o que temos, a valorizar as pequenas coisas, a reconhecer as bênçãos que a vida nos oferece, a felicidade se torna um estado natural de ser. A gratidão nos

liberta da insatisfação crônica, da comparação constante, da busca incessante pelo que nos falta. Ela nos permite viver o presente com mais alegria, mais leveza, mais plenitude e bastante felicidade. Muito obrigado!

Inteligência: — Sou geralmente a última a falar até sobre a Felicidade :) kkkk Gostaria de saber quem condicionou que fosse assim rs rs rs. Vamos lá! A Felicidade, diferentemente de mim, não precisa de fórmulas. E ela viaja demais! (no bom sentido, é claro, com uma piada boa igual a essa, acho que estou repleto de felicidade agora). De mais a mais, é ilógica por vezes. Eu posso planejar o sucesso, desenhar estratégias e antecipar consequências, mas a Felicidade? Ah, ela aparece quando menos se espera: no riso espontâneo, no abraço despretenso ou na brisa de uma manhã tranquila ou na tensão de uma trade de trabalho, para resolver o que eu não havia resolvido com a lógica. Porque às vezes o que se precisa na verdade é só de menos tensão e mais felicidade. Note que ela me desafia. Diz que nem tudo pode ser pensado, que há momentos em que é preciso sentir. De vez em quando, admito, a invejo um pouco. Enquanto eu sou admirada por solucionar problemas, ela é amada por ser vivida, sem exigências. E não estou falando que a Felicidade é irresponsável, e sim que ela tem Inteligência... Emocional !! Muitos acham que podem me usar para alcançá-la, que ao conquistarem títulos, riquezas ou status, finalmente a Felicidade chegará. Diante disso, eu os aviso: Cuidado! Nem sempre o meu caminho leva ao dela. A Felicidade é simples, enquanto eu, ocasionalmente, complico. Ela é leve onde eu sou densa. **A Felicidade é sempre jovem mesmo já sendo antiga.** Ela é linda, de coração: ela é linda! Por isso, humildemente lhes peço: escutem a Felicidade. Nem sempre pensem demais. Eventualmente, a vida é apenas para

ser vivida. E quem sabe, se a Felicidade permitir, nós duas (Inteligência e ela) possamos caminhar juntas. A minha lógica iluminando os caminhos, e a leveza dela clareando a alma de todos. Assim, acredito que os olhos das pessoas possam ficar mais brilhantes de tanto os esquerdos verem a Alegria e os direitos enxergarem a Felicidade. P.s.: Acho que essa última frase foi a mais filosófica de todas dos nosso encontros.

32 | A força interior: superando obstáculos e cultivando os ensinamentos da Resiliência

Sabedoria: — Caros amigos, nossa jornada nos tem conduzido por um caminho de autoconhecimento, aprendizado e transformação. No encontro atual, convido vocês a reconhecer a força que reside dentro de cada um de nós: **a força interior que nos permite superar obstáculos e cultivar a resiliência.** Com a palavra inicial a senhora Força Interior por favor.

Força Interior: — Boa noite, pessoal! Obrigado pelo ‘senhora’, prezada Sabedoria, isso não me ofende. Apesar de ofender muita gente da geração do Sítio do Picapau Amarelo e do S.O.S. Malibu e do rolê no Passat bege. Um pouco de descontração à parte para quebra o gelo. Iniciemos... **Sou especialista em ser presença silenciosa, mas poderosa!** Sou a energia vital que impulsiona a seguir em frente, a chama inextinguível que mantém firmes os indivíduos diante das adversidades. Sou a voz suave (ou firme!) que sustenta em meio às tempestades da vida. Dessa forma, Muitos me buscam em momentos de crise, outros sequer sabem que existo até serem postos à prova. Deixe-me contar quem sou com mais profundidade, o que faço e como

apareço: Sou aquela voz que sussurra, 'continue...' ou 'continue!, caralho!!', quando tudo grita para você desistir ou tenta o manipular com voz de manteiga mole de merda. Sou a âncora que segura sua alma no meio das tempestades e a ponte que você atravessa quando o abismo parece impossível. Não me vejam como algo extraordinário. Eu não sou um superpoder: sou parte de você. De cada um de vocês! Eu nasço no fundo do peito, onde o medo treme, mas você escolhe dar mais um passo com o meu auxílio. Sou aquela decisão teimosa de acreditar em si mesmo quando nem o mundo, nem as circunstâncias parecem querer colaborar. Muitos me associam ao tamanho dos problemas, mas isso é um erro. A verdade é que não importa o peso da cruz que você carrega: sou tão grande quanto a sua disposição de lutar, e tão resistente quanto o seu desejo de vencer. Às vezes, me manifesto como lágrimas que lavam a alma para abrir espaço para a esperança. Outras vezes, sou o silêncio no meio do caos, quando você diz baixinho: 'Eu posso.' Ou grita lá no fundo do seu peito de forma que só você ouve: 'Eu posso kct!!!!). E por favor, não confundam minha calma com fraqueza. Minha quietude carrega uma sabedoria: eu sei quando parar e descansar, e quando erguer a cabeça e recomeçar. **Sou a força que cresce nos intervalos, que se refaz no cansaço e floresce no impossível.** Por isso, não me procure apenas nos momentos difíceis. Estou com você todos os dias: no levantar-se após um tropeço, no sorriso depois de uma perda, no perdão que parecia inalcançável. Sou mais do que resistência: **sou a sua capacidade de transformar dor em aprendizado e dúvida em fé.** Lembre-se: eu, a Força Interior, não sou dada a você. Sou descoberta dentro de você. Quando me encontrar, você perceberá que nunca estive sozinho. E, finalmente, quando o mundo olhar para você e perguntar como conseguiu, responda

com serenidade: **'Foi a minha Força Interior que me trouxe até aqui, graças a Deus!!'**.

Experiência: — Ah, Força Interior! Em minha longa vida, testemunhei a capacidade extraordinária do ser humano de superar desafios, de se reerguer após as quedas, de encontrar a luz em meio à escuridão. A força interior se manifesta nos momentos mais difíceis, nos impulsionando a lutar, a resistir, a jamais desistir. Confirmando tudo isso que você disse. Eu vi acontecer. Obrigada! Esteve sempre comigo também.

Observação: — Vi durante toda a vida em todos os lugares que a força interior não é um dom reservado a poucos privilegiados. Ela reside em cada um de nós, aguardando para ser despertada e cultivada. É preciso observar os nossos pensamentos, identificar os padrões que nos limitam, cultivar a autoconfiança, a positividade, a fé em nós mesmos. Força, pessoal!

Entendimento: — Percebi na rota da vida que a força interior se alimenta do autoconhecimento, da compreensão dos nossos pontos fortes e fracos, da aceitação de quem somos. É preciso entender os nossos medos, as nossas inseguranças, para poder enfrentá-los com coragem e determinação. A força interior se manifesta quando reconhecemos o nosso valor, a nossa capacidade de superar obstáculos e de realizar o nosso potencial. A força interior é um grande combustível que nos movimenta...

Coragem: — Verdade, Entendimento! Lindas palavras, Força Interior. Vejo que é preciso coragem para acessar a força interior. Coragem para desafiar os nossos limites, para sair da zona de conforto, para enfrentar o desconhecido com ousadia e determinação. A coragem nos impulsiona a dar o primeiro

passo, a romper as correntes do medo, a acreditar que somos capazes de realizar grandes coisas, com a ajuda da Força Interior.

Paciência: — O bate-papo está diferente, está gostoso e muito agradável falar sobre Força Interior, parece até que nos dá uma força a mais! Na minha humilde opinião, a força interior se fortalece com a paciência. A transformação pessoal é um processo gradual, que exige tempo, dedicação e persistência. É preciso ter paciência para lidar com os desafios, para aprender com os erros, para celebrar as pequenas vitórias. A força interior se manifesta na persistência, na capacidade de seguir em frente, mesmo quando os resultados não são imediatos. Enfim, é bacana ver a Força Interior nos levar aos resultados, mas sabemos que alguns requerem tempo, é preciso ter força interior igualmente para lhe dar com isso.

Disciplina: — Sim, Paciência! A disciplina é o alicerce da força interior. É a capacidade de estabelecer metas, de criar hábitos saudáveis, de manter o foco nos objetivos e de resistir às tentações que nos desviam do caminho. A disciplina nos ensina a controlar os impulsos, a gerenciar o tempo, a construir uma vida mais organizada e produtiva. Com disciplina, a força interior se torna uma força imparável. Modéstia à parte, me soou muito bem essa última expressão, parece até título de um ótimo livro: FORÇA IMPARÁVEL. Está aí, fica a dica para a Força Interior.

Inteligência: — Aprendi bastante. Mesmo que tivesse ainda um pouco mais de tempo, sinceramente, nada a complementar. Parece-me que vim aqui hoje só para aprender um pouco mais. Parabéns! a todos que me ensinaram bastante sobre força interior. E obrigado. Que tal um café?

33 | Entre sussurros e intenções: navegando os labirintos da convivência humana

Sabedoria: — Prezados e prezadas, nossa jornada nos tem conduzido por um caminho de autoconhecimento, aprendizado e transformação. No encontro atual, faremos mais um divisor de águas, vamos trazer vozes contraditórias e controversas para o bate-papo. Pois, tenho imensa preocupação como dito em encontros anteriores de não virarmos uma bolha de um Clube da Pollyanna, que mora no Mundo dos Teletubbies. Hoje o tema será este: **os labirintos da comunicação, permeados por sussurros, segredos, mentiras, sofismas e dissimulações.** Dona fofoca, está com a palavra de início (pensou a Sabedoria em seu íntimo: ‘não dá para pedir por favor ou por gentileza para a Fofoca’).

Fofoca: (com um sorriso malicioso e uma piscadela para a Sabedoria) — Olá, amadinhas! Sobre mim, adoro desvendar os mistérios, os segredos, as histórias que se escondem por trás das cortinas da vida. É tão fascinante observar os outros por meio das redes sociais com contas fakes ou nas guaritas dos prédios; conectar os pontos que vejo do jeito que eu quiser pois

nada precisa ser verdade ou tão verdadeiro; amo tecer narrativas maliciosas; e espalhar as notícias verdadeiras ou mais ou menos verdadeiras, e as mentirosas também. Afinal, o mundo precisa saber e ser informado, não é mesmo? O que acham? Porque eu vivo achando. Ah! só mais uma coisa que eu já ia me esquecendo. Trouxe um Ranking Top 10 com dados estatísticos próprios no qual possuí as pessoas que são mais fofoqueiras, as quais têm mais relações comigo no dia a dia:

- Sogra
- Tia do zap
- Zelador
- Porteiro
- Enfermeiro
- Pessoa com mais de 25 anos que ainda mora com a mãe
- Mulher que já teve mais de 3 maridos dos outros, que com certeza está tramando alguma fofoca neste momento para roubar o marido de alguém
- Esposa de pastor
- Cunhada

Prudência: (com um olhar reprovador e pensando: ‘você vive achando sarna pra se coçar’) — Fofoca, sinceramente, não se ofenda com o que vou lhe falar. Tenho a sensação que a sua presença é como um vírus que se espalha rapidamente, contaminando as mentes e os corações com a maledicência, para criar animosidades. Suas palavras são carregadas de veneno (geralmente com açúcar), elas semeiam a discórdia, a

desconfiança, o conflito e até a morte em alguns casos. É preciso ter cuidado com o que se escuta, Fofoca, com o que se acredita e, principalmente, com o que se fala, né? Nem tudo que reluz é ouro, e nem tudo que se sussurra é verdade. Isso é verdade, não? Pare de pipocar fofoca por aí.

Mentira: (com uma voz suave e convincente) — Ora, Prudência, não seja tão severa! A vida é uma peça de teatro, e todos nós desempenhamos papéis com máscaras. Um pouco de fantasia, de invenção, de embelezamento, torna a vida mais interessante, mais leve, mais divertida. Afinal, quem não gosta de uma boa história?

Verdade: (com um olhar firme e sereno) — Mentira, suas palavras são como névoas que obscurecem a realidade, criando ilusões que se desvanecem ao primeiro toque da luz. A verdade, por mais dura que seja, é a base da confiança, da justiça, da paz interior. Construir relações sobre alicerces de mentiras e sofismas é como erguer um castelo de areia: cedo ou tarde, a maré o levará... e pode carregar você também!

Dissimulação: (com um sorriso encantador e um olhar astucioso, de gente safada) — Lindas amigas, a vida exige jogo de cintura, adaptabilidade e maquiavelismo. Nem sempre podemos revelar tudo o que pensamos ou sentimos. Um pouco de disfarce, de sutileza, de omissão estratégica, nos protege, nos permite navegar pelos labirintos da convivência social com mais segurança, para garantir sucesso financeiro fácil, social com os trouxas e sexual (com quem pode pagar nem que seja um lanche no Dogão da esquina). Beijinhos a vocês!

Sinceridade: (com um olhar franco e direto) — Dissimulação, suas artimanhas, narcisismo e sadismo podem até funcionar

por um tempo, mas a longo prazo, a máscara cai e a verdade se revela.

Benevolência: (com um olhar compassivo e um sorriso afetuoso) — A convivência humana é complexa, desafiadora. É preciso ter compaixão, compreensão, tolerância e empatia. Nem sempre as pessoas agem com más intenções. Muitas vezes, a fofoca, a mentira e a dissimulação são mecanismos de defesa, formas de lidar com a dor, o medo, a insegurança e os traumas. É importante cultivar a gentileza, a empatia, o perdão, para criar um ambiente de acolhimento e respeito, onde as pessoas possam se sentir seguras para se expressar com autenticidade.

Sabedoria: — Benevolência, suas palavras nos lembram da importância de cultivar a compaixão, a compreensão, a tolerância na convivência humana. Mas é preciso ter discernimento para não confundir benevolência com ingenuidade ou passividade. É importante estabelecer limites saudáveis, defender os seus valores com firmeza e discernimento. Que possamos, a cada dia, aprender a navegar pelos labirintos da comunicação humana com mais discernimento e inteligência. Por hoje é só, até a próxima.

Perseverança: — Eiei Eiei! Deixei para falar ao final, porque quando uns tipos de gente aparecem costumo acabar com a resenha no meio do bate-papo, então deixei a minha possível fala para quando tivesse terminado, daí ninguém poderia falar que acabei com o evento no meio. É o seguinte, decidi falar: Estava bem quietinho ouvido a boca mole da amadinha, da Mentira e da Dissimulação da mesma forma... Nem esqueitei que no ranking top 10 daquela burra só há 9 fofoqueiros listados. Mas... Mas... até que apareceu a palavra mágica 'empatia'. Então gostaria de deixar registrado que não aguento mais ouvir essa

ocasional farsa da tal empatia e, enfim, dizer em alto e bom tom, e repito que no final do evento, para não atrapalhar nada nem ninguém: EMPATIA É O CACETE !! com gente assim vira-lata que fica cheirando as merdas uma da outra.

P.s.: Segundo o relato de uma lagartinha (acho que fofqueira semelhantemente, ‘fofqueira do bem’, sim! existe) no alto da parece no local: — Foi um quebra-pau e um barraco tremendo, afinal de contas, ofender pessoa fofqueira, mentirosa e dissimulada é briga na certa mesmo se dirigindo diretamente à Benevolência. Bastaria incomodar só uma de maneira indireta... para ter uma confusão garantida e as outras perversas ajudarem-na. Mas a Perseverança foi para cima logo de três ao mesmo tempo dizendo que elas ficam cheirando o cu uma da outra... Vish! Só podia dar no que deu. Vi até brinco com pedaço de orelha voando e lateral de cabeça terminar acarecada. Ainda bem que foi da Dissimulação e da Fofoca respectivamente, e não da Perseverança. Oh! mulher forte essa tal de Perseverança! Costuma ser quietinha, porém tem uma pujança que só.

34 | As ilusões da Ganância e da Demagogia

Sabedoria: — Oi pessoal, nos últimos tempos adentramos os labirintos da convivência humana; reconhecendo as nuances da comunicação; os jogos de poder; e as intenções ocultas e maléficas. Nesta data, vejamos um modo de ser que a humanidade busca desde sempre: **a busca pela ‘felicidade’ por meio da Ganância, um caminho que pode ser tortuoso e levar a becos sem saída.**

Ganância: (com um olhar ávido e um sorriso calculista de um especulador) — Estou um pouco eufórica, tomei umas! Então vou direto ao assunto (disse ela grogue e rindo à toa). Eu resido na conquista fácil incessante, na acumulação de riquezas mesmo que seja às custas dos pobres e dos ignorantes eu tento ter o poder por onde ando. Meu lema é: Quanto mais se tem, mais feliz se é! O mundo é um banquete a ser devorado, e os menos favorecidos intelectualmente são o meu prato principal, e eu quero o prato principal, a sobremesa, e tudo o que estiver à mesa! A herança dos meus sogros são a sobremesa. Já que geralmente morre um de cada vez, sempre digo ao primeiro: “a vida é assim mesmo, o importante é que não ficou paralisado na cama”.

Prudência: (com um olhar preocupado e um tom de advertência) — Ganância, seu apetite insaciável a leva por um caminho perigoso, um ciclo vicioso de desejos que nunca se satisfazem. A verdadeira felicidade não se encontra na posse de bens materiais, mas na paz interior, na simplicidade e no contentamento com o que se tem.

Adulação: (com um sorriso meloso e uma voz insinuante) — Ganância, minha cara, você é radiante, poderosa, irresistível! Todos querem estar ao seu lado, se banhar em sua luz, desfrutar de sua companhia! Venha comigo, e eu lhe mostrarei o caminho para o sucesso ainda mais rápido, para a fama, para a adoração!

Verdade: (com um olhar firme e um tom de reprovação) — Adulação, suas palavras são como mel envenenado, doces ao paladar, mas tóxicas à alma. A verdadeira felicidade não se encontra na aprovação dos outros, mas na coerência entre os seus valores e as suas ações, na autenticidade de ser quem você é, sem disfarces ou pretensões gananciosas.

Loucura: (com um olhar frenético e um riso descontrolado) — A Ganância é uma das minhas preferidas. E a adulação também! Vocês são ótimas. Vocês sabem que o sucesso GERALMENTE está na transgressão de todos ou pelo menos alguns limites.

Ironia: (em tom satírico) — Estimada Loucura, minha querida rival, que prazer ouvi-la discursar sobre a leveza da vida! Como poderia eu, uma pobre mortal, não admirar sua obra-prima: um mundo onde o vazio é vestido de sabedoria, o egoísmo é coroado como virtude, político demagogo e ladrão é eleito o salvador da Pátria, cidadão se apaixona por político bandido ou por político que foge para Miami no dia das suas tresloucadas peripécias e o caos... bem, o caos é chamado de liberdade

criativa! Você, Loucura, é a alquimista que transforma vícios em virtudes e desonestos em ricos gananciosos, enquanto eu, humilde Ironia, fico apenas observando as suas grandes realizações. **Quem mais poderia fazer os homens venerarem a aparência enquanto ignoram a essência?**

Loucura: (com um olhar fluoxetinado e um sorriso do capeta igual o daquela vizinha chata que você conhece) — Ironia, você sempre com suas palavras afiadas! Mas veja, é graças a mim que o mundo segue girando e inspirado.

Ironia: (com um olhar maroto e safadinho de sacanagem com a Loucura) — Ah, sim, você realmente inspira. Inspira a dona Tolice, o senhor Desvario e a senhora Cegueira! Mas não se preocupe, não me queixo. Afinal, não seria maravilhoso que você continuasse a governar corações e mentes? Assim eu, a Ironia, nunca ficarei sem o que fazer. Ah! é verdade também que o mundo, graças a você, segue girando... e girando... de cabeça para baixo!

Sabedoria: (com um olhar sereno e um tom de compaixão) — Ganância, sua busca desenfreada pela grana a leva para longe da verdadeira felicidade, que se encontra na paz interior, na harmonia e no equilíbrio. Loucura, a verdadeira liberdade não está na ausência de limites, mas na capacidade de escolher os seus próprios caminhos, de agir com responsabilidade e consciência tranquila, no travesseiro da Ética.

Tolice: (com um olhar vazio e um sorriso bobo) — É isso aí, Ganância, deixa a vida te levar. Esses contrários a você são invejosos!

Experiência: (com um olhar entristecido e um tom de lamento) — Nada a dizer, só ouvindo tanta Tolice, próximo!

Demagogia: (com um sorriso sedutor e uma voz persuasiva) — Resumidamente: Eu tenho a chave para a felicidade de todas! Sigam-me, e eu lhes darei tudo o que desejam: riqueza, saúde, segurança e prosperidade! Confiem em mim igualmente a Ganância confiou.

Paciência: (com um olhar severo e um tom de denúncia) — Demagogia, suas promessas vazias e suas manipulações enganam os incautos, conduzindo-os para longe da verdadeira felicidade, que se encontra na justiça, na igualdade, na honestidade, na construção de uma sociedade mais justa e fraterna. Ganância, você disse que “Quanto mais se tem, mais feliz se é!”. Correto? Isso não é um lema, e sim a lama que sai da boca de alguém igual a você. Pessoal, me desculpe. Mas até eu que sou a Paciência perdi a paciência identicamente. Af! Que gente é essa, pelo amor de Deus!

Ironia (pensando alto na plateia): — O mundo está esquisito, se a Paciência está perdendo a Paciência, é porque lascou geral!

Ceticismo (na plateia): — Eu não acredito no que estou vendo, não acredito mesmo. Nossa!

Cinismo (convidado para a ‘mesa redonda’): — Não digo nada, só estou rindo por dentro de tudo isso.

Educação (na plateia): — Onde foi que eu errei. Preciso rever os meus conceitos

35 | A verdadeira liberdade

Sabedoria: — Oi a todos. Hoje teremos mais um tema profundo e complexo, que desafia a humanidade desde os primórdios: **a busca pela verdadeira liberdade, a libertação das correntes da mente.**

Liberdade: (com um olhar radiante e um sorriso sereno) — Pessoal, boa noite! Estive no último encontro, preferi não falar, que loucura foi aquela, surreal! Tomara que hoje não seja tão tenso daquela forma. Sendo assim, o tema proposto sobre ‘a libertação das correntes da mente’ é de fato muito importante. Iniciando o assunto em tela: Minha presença é como o vento que sopra livremente, como o rio que corre em direção ao mar e como a ave que voa pelos céus. Sou a aspiração de todo ser humano decente, o anseio por romper as amarras que o limitam e o desejo de expressar a sua individualidade sem restrições. Entretanto, cuidado! Muita cautela! Sou muitas vezes confundida com a rebeldia sem causa, com a indulgência nos prazeres e com a negação de responsabilidades. A verdadeira liberdade, ouvintes, reside na autonomia de pensamento, na capacidade de fazer escolhas conscientes e ótimas, na responsabilidade por construir a própria vida respeitando as regras e as pessoas. Nenhum antissocial ou rebelde possui liberdade na vida, por mais que acredite fielmente que a possua. O mais próxima da palavra liberdade que pessoa assim pode

estar é da libertinagem. Em conclusão, **libertinagem não é liberdade.**

Sanidade: (com um olhar lúcido e um tom equilibrado) — Sim, Liberdade, a verdadeira liberdade se manifesta na mente sã, na capacidade de discernir entre o real e o ilusório, na clareza de pensamento que permite tomar decisões sábias e responsáveis. A liberdade não é sinônimo de descontrole, mas de autodomínio, de equilíbrio entre razão e emoção. Pois a falta disso tudo pode levar literalmente à prisão.

Ansiedade: (com um olhar agitado e uma voz trêmula) — Liberdade? Mas como posso ser livre se estou acorrentada a meus medos, às minhas preocupações e às minhas incertezas? O futuro me assombra, o presente me angustia, o passado me atormenta! Como posso ser livre se não consigo controlar os meus pensamentos, se sou prisioneira da minha própria mente?

Sabedoria: (com um olhar compassivo e um tom suave) — Ansiedade, suas correntes são forjadas na antecipação de perigos imaginários, na preocupação excessiva com o que ainda não aconteceu e na ruminação de erros do passado. A verdadeira liberdade se encontra no momento presente, na aceitação do que é, na capacidade de lidar com as emoções sem se deixar dominar por elas. **O futuro é hoje, se acalme.**

Ódio: (com um olhar furioso e uma voz carregada de rancor) — Liberdade? Ela é uma mentira, uma ilusão para os fracos! O mundo é uma arena de batalhas, onde os fortes dominam e os fracos perecem no ambiente hostil! A verdadeira força reside no poder de destruir, de aniquilar os inimigos e de impor a sua vontade pela força bruta!

Verdade: (com um olhar firme e uma voz inabalável) — Ódio, seu veneno corrosivo aprisiona a sua alma em um ciclo de violência e destruição. Você vai ser preso se continuar assim! E tomara a Deus que sim. A verdadeira liberdade se encontra no amor, na compaixão, na capacidade de perdoar, de romper as correntes do rancor e do desejo de vingança.

Infidelidade: (com um olhar sedutor e um sorriso dissimulado) — Vocês, puritanos, estão errados. A liberdade está na busca pelo prazer, na satisfação dos desejos e na quebra de regras! A vida é curta demais para se contentar com um único amor, com uma única aventura e com foda com uma única pessoa.

Amor: (com um olhar terno e uma voz acolhedora) — Infidelidade, sua busca incessante por novos prazeres a afasta da verdadeira liberdade, que reside na construção de laços afetivos autênticos, baseados na confiança, no respeito e na fidelidade. A verdadeira liberdade não se encontra na fuga de compromissos, mas na capacidade de amar e ser amado com profundidade e sinceridade. Liberdade, a Bíblia diz que ‘o salário do pecado é a morte’ e, assim, a Aids poderá te matar. Cuidado com esse seu modo de vida.

Loucura: (com um olhar treloucado e um riso debochado do capeta) — Liberdade? Ela está na subversão da ordem, na transgressão dos limites e na dança frenética da insanidade! Liberte-se das convenções, abrace o caos e liberte o seu Eu selvagem! Que mané pecado. A verdadeira liberdade está no delírio, na fantasia, na fuga da realidade! e numa vida fodal, como diria a Infidelidade.

Sanidade: (com um olhar sereno e um tom firme) — Loucura, você e a Infidelidade buscam liberdade incondicional. Porém o que vocês precisam é de libertação em vez de liberdade.

Imoralidade: (com um olhar sarcástico e um tom de desdém) — Liberdade? Para que se prender a regras morais, a valores ultrapassados e a convenções sociais? Faça o que lhe der prazer, satisfaça os seus desejos e viva a vida intensamente sem se preocupar com as consequências! A Infidelidade é a minha melhor amiga das baladas.

Justiça: (com um olhar severo e uma voz poderosa) — Imoralidade, sua busca egoísta pela satisfação pessoal a cega para as consequências de seus atos, para o impacto que suas escolhas têm sobre os outros e sobre o mundo. A verdadeira liberdade se encontra na responsabilidade, na ética, no compromisso com a justiça, com a moral e com o bem de todos universalmente.

Humanidade: — Caros ouvintes, permitam-me lembrar que a verdadeira liberdade reside em submeter-se à lei moral que brota da razão. Cada ação deve ser guiada por um princípio universal, aquele que possa ser elevado a uma lei válida para todos. Agir com virtude não é buscar recompensas ou vantagens por meio de segundas intenções, mas respeitar a dignidade de cada ser humano como um fim em si mesmo. Eis o convite que faço: que sejamos fiéis à nossa racionalidade, pois ela é o farol que ilumina o caminho da moralidade e nos conduz ao que é realmente bom e justo.

Sabedoria: — Humanidade, obrigado por ter vindo e por sua fala. Pessoal, ok pelo debate minimamente civilizado hoje. Está terminado.

36 | O equilíbrio vital entre Corpo, Mente e Espírito

Sabedoria: — Boa noite! Até aqui contemplamos a força do Amor, a busca pela Liberdade, a importância da Sinceridade e a necessidade de cultivar a Prudência em todas as nossas ações. Agora, convido-lhes a voltar a atenção para o alicerce da nossa existência, o templo que abriga a nossa alma: **o corpo, com suas necessidades, seus limites e seu potencial**. Abracemos a arte de viver com saúde, harmonizando corpo, mente e espírito. A querida Saúde está com a palavra...

Saúde: (com um brilho radiante e uma energia vibrante) — Vivas! Saúdo a todos! Vamos nessa... Quem sou? Sou o resultado de escolhas conscientes, de hábitos saudáveis, de vitalidade do corpo e clareza da mente. Contudo, atenção, meus ouvintes! Sou muitas vezes negligenciada, ignorada, até que a doença se instale e o sofrimento se manifeste. Cultivar-me é um ato de amor-próprio, um compromisso diário com o bem-estar e um investimento na qualidade de vida.

Sinceridade: (com um olhar franco e um sorriso genuíno) — Com certeza, Saúde! A sua presença floresce quando somos sinceros com nós mesmos, quando reconhecemos os nossos limites, quando aceitamos as nossas necessidades. É preciso ter a coragem de dizer 'não' aos excessos, aos hábitos nocivos,

às influências negativas que nos afastam do caminho do bem-estar. A sinceridade é o primeiro passo para a cura, para a transformação, para a conquista de uma vida mais saudável e plena. Para se ter saúde melhor, é preciso primeiro se ter sinceridade consigo mesmo, analisando sincera e claramente o retrato da própria saúde atual.

Autocontrole: (com uma postura ereta e um olhar determinado) — A saúde se fortalece com a disciplina, com a capacidade de resistir às tentações, de controlar os impulsos, de fazer escolhas conscientes que nos conduzam ao bem-estar... a Saúde se fortalece ainda no ato de descascar batatas em vez de descascar a caixa de pizza. Em favor da Saúde, eu sou aquela voz interior que diz que a água obviamente sem gosto é mais deliciosa do que o refrigerante.

Experiência: (com um olhar sereno e um tom acolhedor) — Ah, meus jovens amigos! Quantos erros cometi, quantas vezes me deixei levar pelos excessos, pela ilusão de que a juventude era eterna e de que a saúde era inesgotável! A vida me ensinou, através da dor e do sofrimento, que a saúde é um presente precioso, que deve ser cuidada com carinho, com atenção e com respeito. Aprender a ouvir o corpo, a reconhecer os seus sinais, a buscar o equilíbrio em todas as áreas da vida, é geralmente a chave para uma vida longa e saudável.

Paradoxo: (com um sorriso enigmático e um olhar perspicaz) — É curioso, não acham? A busca incessante pela saúde, pela longevidade, pode se tornar uma obsessão que nos rouba a alegria de viver o presente. A preocupação excessiva com a dieta, com o corpo, com a aparência, pode nos transformar em prisioneiros de um ideal inatingível, que nos impede de desfrutar

da beleza da vida em sua plenitude. Enfim, nunca vi um carteiro ou maratonista viver mais do que 100 anos; contrassenso, não?

Cortesia: (com um gesto gentil e um tom amável) — A saúde também se manifesta nas relações humanas, na gentileza que dedicamos aos outros, no cuidado que dispensamos ao próximo... **sorrir gera saúde em quem faz e no que recebe.** Um sorriso sincero, uma palavra amiga e um gesto de compaixão podem ter um efeito curativo incrível sobre a alma e sobre o corpo. **O sorriso é um poderoso suplemento ou remédio para a saúde.**

Inteligência: — Olá! Boa noite! Acredito que a harmonia entre corpo, mente e espírito é um conceito fundamental que nos permite viver vidas saudáveis e melhores. Para alcançar esse equilíbrio, precisamos nos dedicar ao cuidado físico, ao desenvolvimento mental e ao cultivo do espírito. Isso pode ser feito através do exercício regular, dieta saudável e descanso suficiente para o corpo; atividades que estimulam o pensamento criativo e a resolução de problemas, como leitura, escrita e aprendizado de habilidades novas para a mente; e oração e introspecção. Além disso, é importante lembrar que o equilíbrio é um processo em constante evolução que requer atenção e ajustes frequentes, como um equilibrista no trapézio, sempre atento às nossas necessidades imediatas e ajustando nossas ações e atitudes rapidamente em resposta a elas. Obrigado por virem a mais um encontro! Saúde a vocês!

37 | A Busca pela Paz Interior: desvendando os labirintos da mente

Sabedoria: — Caras amigas de falas e nobres amigos ouvintes, nossa jornada tem nos conduzido por um caminho de descobertas incríveis. Neste divisor de água, vamos mergulhar agora no mar que é muitas das vezes turbulento e misterioso para desvendar os enigmas da mente e a buscar a serenidade em meio ao caos das tempestades em ambientes geralmente com tubarões. Vamos falar acerca da: **conquista da Paz Interior nos cantinhos e buracos da mente.**

Paz: (com um semblante tranquilo e um olhar sereno) — Saudações! Minha presença se manifesta na quietude da mente, na harmonia do coração, na ausência de conflitos internos. Sou a flor que desabrocha no jardim da alma cultivado com paciência e sabedoria. Mas cuidado, meus amigos! Sou muitas vezes confundida com a passividade, com a apatia, com a fuga da realidade. A minha essência reside na força interior, na capacidade de lidar com os desafios da vida com serenidade e equilíbrio, na sabedoria de aceitar o que não podemos mudar e na coragem de transformar o que está ao nosso alcance. Observação: A maioria das pessoas me enxerga como uma galinha morta ou uma pombinha. Sou ave ávida, sou águia! Se

pensa que é blefe, não duvide sobre isto: Aos que tentam tirar meu sono, sinceramente desejo-lhes o descanso e a paz... do sono eterno ainda hoje.

Cortesia: (com um gesto gentil e um sorriso amável) — Sim, Paz! A sua presença se irradia quando cultivamos a gentileza, a compaixão e o respeito em nossas relações com o próximo. A cortesia é um bálsamo que suaviza os atritos, que abre portas para o diálogo, que semeia paz nos corações. Gostei da sua mensagem final, comungo do mesmo pensamento. Uns confundem nossa vontade de paz e comportamento cortês com passividade eterna, tolíce ou vítima fácil. Daí esses sempre se surpreendem quando pagam para ver no que erroneamente acreditam sobre nós. Que eles ‘durmam em paz para sempre’... é o que eu também lhes desejo gentilmente.

Paranoia: (com um olhar inquieto, um tom desconfiado com olhos molhados típicos de alma patológica e um olhar para cima com cabeça levemente para baixo do tipo cegonha-bico-de-sapato) — Paz? Que paz interior? O mundo é um campo minado, repleto de inimigos ocultos, de perigos iminentes e de conspirações que se escondem nas sombras! É preciso estar alerta em todo o tempo, vigilante!, preparado para se defender de todos os ataques. Como se pode ter paz interior onde não dá para confiar nem naquela velinha ali de uns 85 anos, com bengala, veja! como ela tem cara de lada. E aquela outra lá com vestido longo de Bíblia, pode ter certeza de que é uma malandragem para enganar, ela vai roubar alguma coisa. Por fim, não gosto de admitir fraqueza, mas cago de medo da Coragem desde a última vez que ela me deu uma surra quando a intimidei, por isso a minha parceira contra ela é a colega Covardia, apesar de por vezes escolher manter distância segura da Coragem.

Prudência: (com um olhar atento e um tom cauteloso) — Paranoia, seus medos exagerados e suas desconfianças infundadas te aprisionam em um labirinto mental que te afasta da paz interior. É preciso ter discernimento para distinguir os perigos reais das ilusões criadas pela sua mente ou por aqueles que lhe manipulam. Avalie melhor os riscos com sabedoria. Tome sim precauções necessárias, mas sem lhe paralisar por situações claramente infundadas.

Animosidade: (com um olhar carregado de raiva e um tom agressivo) — Paz interior? A vida é uma luta constante, uma batalha por poder, por reconhecimento, sucesso e por vingança. Os fracos se submetem, os fortes dominam! Não é possível ter paz interior em ambiente assim.

Justiça: (com um olhar firme e um tom resolutivo) — Animosidade, sua ira descontrolada, seu desejo de vingança, te consomem por dentro, te afastam da paz interior e te conduzem por um caminho de sofrimento no qual o ambiente mais hostil está dentro de você mesma.

Sinestesia: (com um cheiroso olhar fascinado e um sorriso poético bem colorido) — A paz interior é uma melodia suave e azul claro que acalma a alma, um aroma delicado que perfuma os pensamentos e, ainda, uma cor vibrante por vezes que ilumina a consciência. Quando os sentidos se harmonizam, quando a mente se aquieta, quando o coração se abre para o amor e a compaixão, a paz interior floresce em toda a sua beleza, aroma e plenitude.

Sabedoria: — O tempo não me permite falar mais, vamos ter que encerrar por hoje. Fiquem na paz! Até o próximo encontro, se Deus quiser.

38 | A Verdade vs. a Ideologia e a Mentira

Sabedoria: — Queridos amigos e amigas, nossa jornada em busca de mais conhecimento, discernimento, paciência, paz, força interior etc. tem nos conduzido por um caminho sinuoso, desvendando os mistérios da mente humana, explorando as virtudes que nos permitem navegar pelos desafios da vida de maneira mais natural, dando menos importância aos desafios. Se eles são uma garoa, então é assim que estamos aprendendo a trata-los, e jamais como uma tempestade. Mas caso sejam uma tempestade, não vamos dar importância demais como se fosse todo um inverno. Enfim, se os desafios são inverno, logo estamos aprendendo a não os considerar um inferno. A Inteligência, a Força Interior e a Prudência estão nos ajudando juntamente com outras vozes importantes que passaram nos nossos encontros a dimensionar melhor os desafios. Dessa forma, utilizamos a energia e o tempo na dose necessária para resolver cada caso. Meu Deus! nem percebi que já iniciei a discussão sem passar a palavra nem falar qual será o tema de hoje. O assunto de hoje a ser debatido será: **a busca pela Verdade incondicional!** Com a palavra agora, está a oradora primaz de hoje.

Verdade: (com um brilho intenso e um olhar penetrante) — Obrigada! Sabedoria. E satisfação em os ver. Meu néctar reside

na coerência com os fatos, na correspondência com a realidade e na transparência que ilumina os caminhos do conhecimento. Sou a bússola que orienta a razão, o alicerce da justiça e a força motriz do progresso. Porém cuidado, meus amigos! Sou muitas vezes obscurecida pelas sombras da Mentira que aqui se encontra hoje (na verdade em quase todos os lugares), distorcida pelos véus da ilusão e manipulada em nome de interesses escusos. Geralmente se utilizam de Sofismas todavia garantem ser a minha voz ou citação. A busca pela verdade exige discernimento para analisar, coragem para questionar e honestidade para reconhecer a Verdade e, para, em seguida, combater a Mentira e o Sofisma. Enfim, é lamentável a constatação de que no mundo onde as pessoas estão cada vez mais maquiavélicas, narcisistas, hedonistas e niilistas... haja menos de mim (a Verdade) nos ambientes familiares, religiosos, políticos e sociais do que a Mentira, a Manipulação e a Ganância também.

Conhecimento: — Verdade tudo que disse, Verdade! Se me permite, complemento suas palavras dizendo que a sua luz se manifesta através de mim, através da busca incessante pela compreensão, através da acumulação de saberes, da investigação rigorosa e da análise crítica. Como diz o ensinamento bíblico: “Conhecereis a Verdade, a ela o libertará”. Sou a biblioteca que abriga os tesouros da humanidade, a enciclopédia que registra as descobertas e o laboratório que testa as hipóteses em busca da verdade.

Tempo: (com a serenidade da eternidade) — Verdade e Conhecimento, vocês se entrelaçam em uma harmoniosa dança eterna. Sou a testemunha silenciosa disso. A verdade se revela gradualmente, com a acumulação de experiências e

conhecimento, ou seja, com o amadurecimento das ideias e com a evolução da consciência.

Ideologia: (com a força de um dogma e a rigidez de um sistema) — A verdade é relativa, moldada pelas crenças, pelos valores, pelos interesses de cada grupo. Sou o conjunto de ideias, de doutrinas e de visões de mundo que orientam as ações, que justificam as escolhas, que determinam os comportamentos. Ofereço segurança demagógica, pertencimento ao “eles” ou ao “nós”, propósito aos meus seguidores de direita, de centro, de esquerda ou de bordas. E sim, utilizo a ferramenta da manipulação, da dominação e do controle de massas, já que o Inconsciente Popular é ignorante (na verdade burro). Eu sou uma religião política, os meus seguidores possuem fé cega em mim. Ah! e é claro: geralmente investem financeiramente para isso tudo acontecer.

Mentira: (com a sutileza de um disfarce e a malícia de uma armadilha) — A verdade é uma ilusão, uma construção frágil que pode ser manipulada, distorcida ou ocultada. Sou a mestra da ilusão; a artista do engano; a sedutora que promete prazeres fáceis; soluções rápidas; vitórias sem esforço; e ganhos emocionais ou financeiros instantâneos. Minha voz é doce e levemente aguda em contra ponto à voz da Verdade que costuma ser vibrante e de tom grave. Minhas promessas são tentadoras! Meus caminhos conduzem à confusão, ao sofrimento, à destruição, à ira, à intriga, à desconfiança desnecessária e até à morte por vezes.

Esperança: — Só uma breve palavra por gentileza: Tenho a esperança de que um dia as idiotologias, ops!, ideologias percam a esperança.

Inteligência: — Boa esperança, Esperança. Finalizando... Em resumo: A busca pela verdade é um desafio constante. É preciso estar atento às armadilhas da mentira e aos disfarces da ideologia. Igualmente necessário se faz um auto alerta sobre os próprios vieses cognitivos que amanteigam o bolo da mentira e os preconceitos. O conhecimento é a nossa bússola rumo à verdade. Que a nossa jornada seja guiada pela luz da razão, pela integridade do coração, pela busca incessante por um mundo mais justo, mais humano, mais consciente da verdade. Enfim, este Provérbio bíblico 18:17 a seguir é o favorito dos mentirosos (lamentável isso, mas até o satanás usou a Bíblia para tentar mentir para Jesus): **‘O primeiro a falar parece ter razão, mas só até que a outra pessoa comece a lhe fazer perguntas’.**

Portanto, sabendo disso, os mentirosos sempre correm para falar primeiro. Porém, o remédio contra essa estratégia do mentiroso está no próprio Provérbio: Questione-o! Coloque-o na parede com perguntas que o constrangerão! Que não saberão responder de pronto, porquanto os mentirosos costumam precisar de tempo para elaborarem as mentiras.

Observação: — Vou me limitar a dizer resumidamente que esta é a geração mais manipuladora que eu já vi durante toda a história da humanidade. A Manipulação deveria ser presa para o mundo ficar mais agradável. Sem mais, obrigado pela palavra.

Sabedoria: — Pessoal, a Manipulação está gritando na plateia querendo falar algo como todos podem ver. Pode falar, Manipulação.

Manipulação (com um rosto redondinho, voz persuasivamente infantilizada, mas com um ‘fio dental’ no cu): — Que bom que me deram a chance de réplica! Caso contrário, vocês iriam receber um processim por citarem meu nome negativamente

por seis vezes. É o seguinte: Vocês querem ser os certinhos, então pelo menos sejam justos. Por eu estar mais evidente nas famílias, empresas, vizinhança, trabalhos, igrejas, política, universidades etc., não digam que foi esta geração que inventou a Arte da Manipulação. Esta descendência de agora pode ter escalado a manipulação exponencialmente, por causa dos vários livros, cursos e palestras pagos ou gratuitos distribuídos na internet facilmente. Ou vocês acham que os seus avós vendedores de porta em porta da Editora Abril eram santinhos? Podem sim hoje estarem com carinha de bons velhinhos, aqueles outrora velhacos (quanto ao outrora, talvez). E os seus bisavós cachaceiros viajantes, ops, caixeiros viajantes? Não eram tantos quanto são os vendedores de hoje (ou como preferem 'consultores de vendas'), mas porra se você conhece um pouco de história da sua família, você vai se lembrar que seus bisavós não fodiam só com os bolsos das pessoas, eles fodiam nas bolcetas das mulheres de várias cidades e de vários Estados, você provavelmente sabe que tem parentes que não conhece. Vamos parar com esse papinho zé ruela, seus manés. É por isso que eu vivo enganando vocês, bobões! Por fim, Observação, já que observou toda a história, você pode confirmar então que os seus bisavós não eram só os mestres da Arte da Compenetração, porém igualmente da Arte de Cupenetrar; essa é a certeza profunda identicamente que tenho após atravessar os tempos da mesma forma.

Sabedoria: — Pessoal, o tempo já extrapolou bastante e os diálogos também, penso ser sábio pararmos por aqui exatamente agora. Até o próximo e último bate-papo deste ano. Boa noite.

39 | A grande orquestra afinada da vida: uma sinfonia dos saberes

Sabedoria: — Caros amigos e nobres amigas, chegamos ao final da nossa viagem intelectual de longa duração, em outras palavras, um périplo pelos caminhos da alma, explorando as virtudes que nos elevam, as habilidades que nos permitem navegar pelos labirintos da vida, os sentimentos que coloreem a nossa experiência humana e a importância do autoconhecimento e da busca pela verdade. Contemplamos nos debates a força do Amor, a busca pela Liberdade, a importância da Sinceridade, a necessidade de cultivar a Prudência, o valor da Saúde integral, a conquista da Paz Interior e a harmonia entre Razão, Sanidade e Silêncio. Desvendamos os enigmas da mente, buscamos a serenidade em meio ao caos e os desafios. Finalmente, convido-vos a celebrar: **a grandiosa orquestra virtuosa da vida**, ela que é a união de todas as vozes que compõem a sinfonia da existência. Para não extrapolarmos o tempo (afinal de contas ele costuma ser implacável rs rs rs), muitas vozes fundamentais até o momento terão que ser só ouvintes hoje. Neste encontro, daremos a palavra também a novos convidados, os quais são especialistas no assunto de hoje. Penso que não há problema, estamos entre amigos. Este

encontro semelhantemente é incrível, porque, até no último momento, aprenderemos algo novo com estas virtudes estreantes no Café Filosófico. Com a palavra, está o Tempo, o que está sempre com a gente.

Tempo: (agora com a implacabilidade do tick-tack do relógio imposto pela Sabedoria) — Vou direto ao assunto, não gosto de perder tempo! Desculpe-me mas precisava fazer essa piadinha sem graça kkkkk, foi mais forte do que eu. Então, sou o maestro paciente que rege a orquestra da vida, o rio que flui incessantemente, conduzindo cada nota, cada acorde e cada movimento ao seu destino. Sou o parceiro inseparável, repito: INSEPARÁVEL, do Discernimento, da Perseverança, da Fé, da Esperança, da Força Interior, do Conhecimento e da Sabedoria. No bom sentido, tenho muito orgulho disso. Em meu abraço, o passado se transforma em memória, ou seja, fotos e vídeos na mente; o presente se manifesta em plenitude (só para os que querem e fazem acontecer) e o cenário do futuro se desenha em possibilidades infinitas (até para os que não querem hoje). Aproveitem cada compasso, cada melodia e cada silêncio, pois a vida é pode ser uma obra-prima harmoniosa... Sem bateria! Ai aí estou todo espirituoso hoje, cheio de gracinha. Bateria em mim o baterista se ouvisse isso.

Amor: (com a doçura de um afago) — Sou a melodia que une os corações, a energia que impulsiona a vida, a força que move montanhas e a frequência que conecta os sons. Sem mim, a existência seria uma partitura fria e sem alma. Abram-se para o meu abraço, deixem-se conduzir pela minha melodia e, então, a vida se transformará em uma sinfonia de paz.

Liberdade: (com a leveza de uma Andorinha em voo e a força de um grito de... liberdade!) — Sou o sopro que liberta as almas; a

chama que incendeia os sonhos; a força que rompe as correntes da opressão; e a transformação para abrir prisão mental e social. Sem mim, a vida seria uma canção melancólica e sem esperança. Eu não sou uma música constante, linear. Lute por mim, defenda-me, cultive-me em seu coração, e a sinfonia da vida se tornará um hino de alegria e realização (não só sensação)... de liberdade!!

Sinceridade: (com a pureza de um cristal e a força de um raio também) — Sou o espelho que reflete a alma sem disfarces, a voz que ecoa a verdade sem medo (sobre o tom dela, vai depender bastante do ouvinte), a luz que dissipa as sombras da ilusão. Sem mim, a vida seria uma ópera de mentiras gravíssimas e enganosa demais. Sejam autênticos, transparentes, coerentes com seus valores e, assim, a frequência da vida de vocês se tornará numa obra-prima de beleza sem microfonia e integridade bem regulada.

Prudência: (com a sabedoria da experiência e a cautela de um passo firme, porém calmo) — Sou a bússola que orienta a razão, o freio que controla a impulsividade e a sentinela que protege dos perigos. Sem mim, a vida seria uma canção frenética e descontrolada na vibe da dona Loucura. Portanto, sempre analisem, reflitam e ponderem antes de agir. Enfim, se se precisarem agir, tenham a certeza de que não foi a atitude de mais um precipitado ou sensível demais aos desafios impostos pelos ambientes geralmente hostis. **A prudência é a arte conjunta à paciência.**

Música: (com melodias inspiradoras e ritmos agradável) — Boa noite! Minha presença se manifesta na harmonia dos sons, na beleza das melodias, na força expressiva dos ritmos. Sou a linguagem universal que transcende as palavras, que toca a

alma e que conecta os corações. Inundo os sonos com vibrações que inspiram e que acalmam.

Razão: (com clareza e lógica) — A música nos convida à ordem, à estrutura e à harmonia. Assim como as notas musicais se combinam em acordes e melodias, os pensamentos se organizam em ideias, argumentos e raciocínios. Costumo ser um maestro que permite analisar, questionar, compreender o mundo, construir conhecimento e tomar decisões conscientes.

Sanidade: (com lucidez e equilíbrio) — Sim, Razão! A sua presença nos guia pela senda da realidade, nos afasta dos delírios (pelo menos dos bastante demorados), nos permite discernir entre o verdadeiro e o falso, o justo e o injusto, o saudável e o nocivo.

Silêncio: (com a serenidade e a profundidade) — Siuuuuuuu (emissão de um som lingual entre os dentes). Continuemos... Música e Razão, suas vozes se complementam, assim sendo, criando uma sinfonia de saberes. Mas, para ouvir a melodia da sabedoria, é preciso também cultivar o meu espaço ensinamento. No silêncio, a mente se aquieta, os pensamentos se organizam, a intuição se manifesta e a criatividade floresce mais facilmente. Sou o palco onde a Razão e a Emoção se encontram, onde a Sabedoria canta e encanta muito bem.

Líder: (com um olhar visionário e um tom inspirador) — A música une as pessoas, criando um senso de comunidade e de pertencimento. Os chefes não sabem o que é isso, eles não sabem ser regentes, todavia somente gerentes. Um bom líder, assim como um maestro, sabe conduzir o team, inspirar a colaboração e harmonizar os talentos individuais em prol de um objetivo comum. A liderança autêntica se baseia na ética, na

justiça, no respeito pela individualidade de cada membro, conduzindo a equipe à conquista de metas significativas e à realização do seu potencial. Em conclusão, os líderes conduzem sinfonias perfeitas e impecáveis, já os chefes organizam shows de kuduros em botecos (Kuduro é um gênero musical e de dança com origem em Angola); mas existem uns que não dispensam até kumoles ou o gênero kufrouxo... gente safada, desorganizada, sonsa e pervertida.

Justiça: (com a firmeza de uma rocha e a imparcialidade de uma balança justa) — Sou a espada que corta a injustiça, a lei que protege os direitos e a harmonia educada ou imposta que equilibra as relações sociais. Sem mim, a vida seria uma canção dissonante e injusta, só de gente baixista, ops, gente baixa e dissimulada quis dizer. Lute por mim, exija-me e, principalmente, pratique-me em suas ações.

Coragem: (com a bravura de tambor) — Sou o escudo que protege dos medos, a espada que enfrenta os desafios e a força que impulsiona a ação. Sem mim, a vida seria uma melodia tímida e hesitante o tempo todo imposta pelas baterias. Pois é... em ambientes hostis, aqueles com indivíduos ruidosos, é sempre bom alguém que dê um tom mais alto ou mais acima contra os intimidadores que vivem na frequência es‘tridente’ lá de baixo.

Verdade: (com o brilho do sol e a clareza de um céu estrelado e dançante ao som do Maestro dos maestros) — Busquem-me incansavelmente, meus amigos! Questionem, investiguem, analisem e confrontem as informações. Não se deixem enganar pelas aparências, pelas manipulações e pelas ilusões, elas tocam na banda da Mentira. A minha luz, embora por vezes

ofuscada, jamais se apaga. É através de mim que a humanidade evolui, a consciência se expande e o mundo se transforma.

Inteligência: — Pessoal, a vida é uma grandiosa orquestra, composta por uma infinidade de instrumentos, cada um com sua melodia, seu ritmo e sua função. **Que cada um de nós possa encontrar a sua voz e habilidade, o seu lugar e, especialmente, a sua harmonia nesta sinfonia da vida.** Que a nossa jornada seja uma melodia inspiradora sempre, que os nossos sonhos se transformem em canções de esperança, que as nossas ações componham um hino de amor e sabedoria. Que a sinfonia da vida continue a ecoar através dos tempos, celebrando a beleza e a diversidade de virtudes. É isso (por enquanto), é dado por encerrado este ciclo de diálogos entre as virtudes e as contradições. Então, até o próximo ciclo de bate-papos... **Cuidem-se! E fiquem bem...**

Em um mundo repleto de virtudes, mas com desafios e dilemas igualmente, 'Diálogos entre Virtudes e Contradições' convida você a uma jornada filosófica através de conversas envolventes e perspicazes. Personagens como a Sabedoria, a Prudência, a Ignorância, o Discernimento, a Coragem e o Medo ganham vida em diálogos que exploram a complexidade do comportamento humano e as nuances das relações sociais. Com um tom informal e inusitado, este livro oferece reflexões profundas e conselhos valiosos para enfrentar as armadilhas da vida com inteligência, discernimento e paciência. Prepare-se, ainda, para um debate interessante entre as vozes da Fidelidade, Luxúria, Gratidão, Verdade, Manipulação, Sanidade, Loucura, Amor, Animiosidade e muitas outras que irão enriquecer ainda mais sua perspectiva sobre a vida. Ah!, ademais, descobrirá que a Incerteza inacreditavelmente pode ser uma grande amiga a qual precisa ser respeitada, porque ela não é aquela chatice como muitos dizem sobre ela

procielo
EDITORA

